

MANUEL DE SURVIE DES FORCES SPECIALES

Comment survivre dans toutes les situations

nouveau monde
éditions



Traduit de l'anglais par Muriel Levet

nouveau monde
éditions



Manuel de survie des forces spéciales

Chris McNab

Avertissement

Toutes les techniques et les pratiques décrites dans ce livre doivent être exécutées de la manière la plus sûre possible. Ni l'auteur ni l'éditeur ne pourront être tenus pour responsables de tout éventuel dommage, sinistre ou blessure causé par l'utilisation des techniques décrites dans ce livre, pas plus que d'éventuelles accusations ou poursuites judiciaires intentées contre une personne physique ou morale qui puissent résulter de l'utilisation de ces techniques.

Responsable éditoriale : Marie-Mélodie Delgado

Corrections : Catherine Garnier

Conception graphique et mise en pages : Élisabeth Chardin

21, square Saint-Charles - 75012 Paris 9782847365177

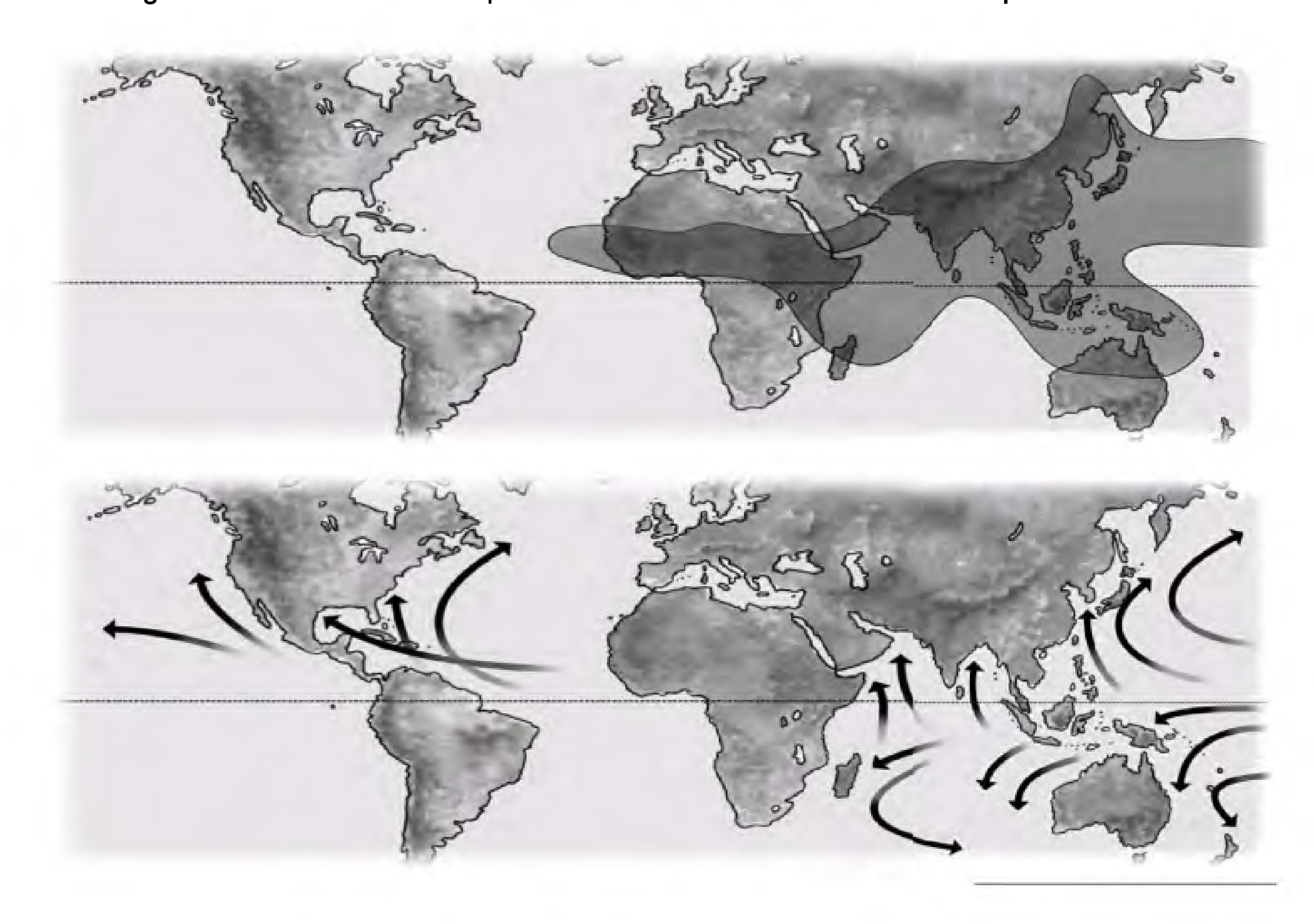
Dépôt légal : juin 2010

La première édition de ce livre a été publiée en 2008 par Grange Books - www.grangebooks.co.uk Amber © 2008 Books Ltd

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Les capacités de survie sont à la base de l'entraînement des forces d'élite. Il serait bien dommage de survivre à un combat pour mourir à cause de conditions climatiques adverses.



En haut à droite **Les zones ombragées correspondent aux régions saisonnièrement affectées par la mousson. Une méconnaissance des périodes sur lesquelles se produisent ces phénomènes peut transformer une simple aventure tropicale en un véritable cauchemar. N'oubliez jamais de vous renseigner à ce sujet avant de vous diriger vers l'une de ces régions.**

En bas à droite **Les techniques de survie doivent s'appuyer sur une bonne connaissance du climat du monde. Cette carte illustre les chemins empruntés par les cyclones tropicaux. Ces cyclones touchent l'hémisphère nord entre juillet et octobre et l'hémisphère sud entre novembre et avril.**

Partout dans le monde, on apprend aux soldats des forces spéciales un ensemble de principes de survie, qui s'étend de la bonne attitude mentale à adopter aux moyens de faire du feu ou de fabriquer un abri. En tant que survivant potentiel, vous devez également savoir maîtriser ces principes et ces techniques un jour ou l'autre, votre vie pourrait en dépendre. Le fondement psychologique de la survie est assez simple : il ne faut pas paniquer. Quand on se trouve tout à coup plongé dans une situation d'urgence, on a l'esprit submergé par des pensées et des sentiments déroutants et il faut à tout prix lutter contre cela. Si vous vous trouvez confronté à une situation de ce type, cherchez un endroit abrité où vous pourrez vous asseoir pour élaborer un plan de survie. Montrez-vous aussi objectif que possible et déterminez tous les aspects positifs et négatifs de la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Plan de route

Avant chaque aventure, remplissez un plan de route, et laissez-en un exemplaire à une personne responsable, par exemple un garde forestier.

PLAN DE ROUTE

Date : Heure : Point de départ référence :

Conditions atmosphériques prévues :

Noms des membres du groupe :

Description :

Destination (référence du tableau)	Description (de l'objectif)	Direction	Distance	Temps (pour la distance)	Augmentation d'altitude	Temps (pour l'altitude)	Temps total	Description (du chemin et du terrain)	Chemin alternatif possible	Chemin de secours

Destination finale référence : Estimation du temps nécessaire pour venir chercher les personnes :

Description : Estimation du temps de batterie des téléphones :

Vos principales priorités doivent être l'abri, le feu et l'eau. Si vous disposez de beaucoup d'eau et de combustible, c'est-à-dire de bois, vous avez également accès aux matériaux qui permettent de fabriquer un abri. Ce qui signifie que vous disposez des trois choses essentielles, et que vous devriez envisager de rester quelque temps là où vous vous trouvez. Partir ou rester sur place ? C'est une décision souvent difficile à prendre. Il faut savoir qu'il existe au moins une bonne raison de rester sur place : il se peut que les services de secours connaissent votre position et soient déjà partis à votre recherche. Cependant, si vous vous mettez à marcher, vous brûlerez beaucoup de calories, vous vous exposerez aux éléments

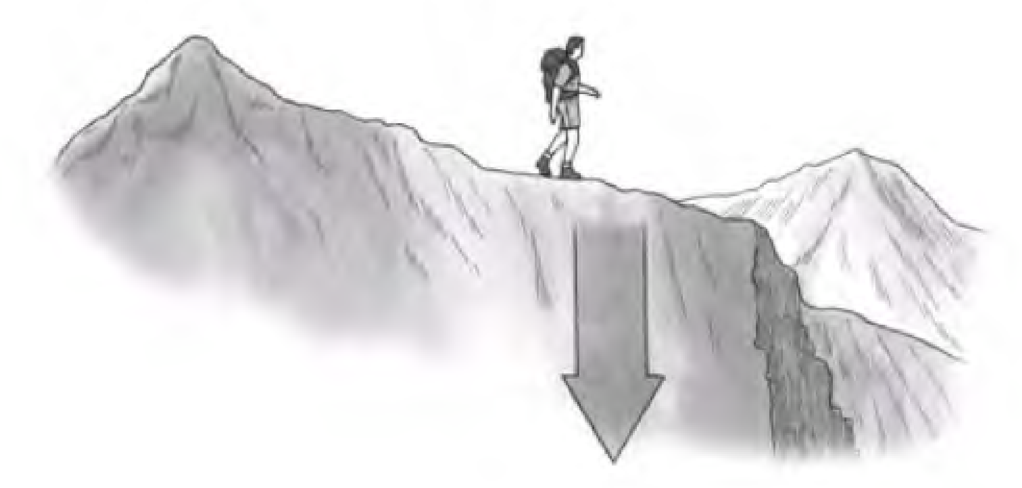
(qui peuvent être particulièrement durs, ou le devenir), vous ne pourrez pas mettre en place un système de signalisation efficace et permanent, et vous risquez littéralement de courir à votre mort. Mais si, malgré tout, vous décidez de partir, vous devez formuler un plan qui prenne en compte les critères suivants :

- La direction dans laquelle vous vous déplacerez.
- La méthode qui vous permettra de suivre l'itinéraire que vous avez déterminé.
- Le programme du nombre d'heures que vous passerez à marcher chaque jour.
- La méthode de signalisation que vous utiliserez.

N'oubliez pas que vous devez vous octroyer assez de temps, à la fin de chaque journée, pour installer un campement et un système de signalisation, au cas où un avion passerait au-dessus de vous. Si vous décidez de rester sur place, votre plan doit inclure les points suivants, par ordre de priorités :

- Un bon système de signalisation.
- Un abri ou un campement permanent.
- Une source d'eau fiable.
- Un accès à des denrées alimentaires locales.

Il est déterminant d'établir un système de signalisation, et ce le plus tôt possible. En effet, un avion d'observation peut à tout moment survoler la zone dans laquelle vous vous trouvez. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux installer son campement tout prêt du système de signalisation. Ensuite, pour rester en vie et revenir à la civilisation, vous ne pourrez plus compter que sur vos aptitudes de survie. Ces aptitudes, vous apprendrez à les développer en lisant les conseils fournis dans cet ouvrage, qui s'appuie sur les enseignements dispensés aux soldats des forces spéciales.



Renseignez-vous sur l'orientation des reliefs qui se trouvent sur votre route. En sachant qu'une chaîne de montagne s'étend, par exemple, du nord vers le sud, vous aurez un point de référence constant qui vous permettra de bien vous diriger.



1

PRÉPARATION

SE PRÉPARER, C'EST SE DOTER DES OUTILS ET DES VÊTEMENTS QUI PERMETTENT DE FAIRE FACE À N'IMPORTE QUELLE URGENCE

Aujourd'hui, du fait de l'extraordinaire succès des activités de loisirs extérieurs, les randonneurs disposent d'un immense choix de vêtements, dont la qualité et les prix sont très variables. Il serait impossible d'exposer ici en détail chacun des habits que l'on peut se procurer dans le commerce. Néanmoins, nous pouvons vous donner quelques conseils qui vous permettront de faire le bon choix lorsque vous déciderez d'acquérir des vêtements pour les activités extérieures.

CE QU'IL FAUT PORTER

L'essentiel est de choisir des vêtements adaptés à l'usage que l'on veut en faire. Des habits qui conviennent pour une promenade de dimanche après-midi dans un climat tempéré, par exemple, se révéleront totalement inappropriés dans les dures conditions de l'Arctique, des tropiques ou du désert. Faites des recherches avant d'acheter, et renseignez-vous auprès du personnel des magasins spécialisés dans les équipements de sports d'aventure. Cela vous évitera bien des mauvaises surprises, telles que celle qui consiste à découvrir que le vêtement que l'on vient d'acheter est totalement inadapté à l'expédition que l'on souhaite entreprendre.

Le principe de la superposition, qui offre un maximum de protection et de souplesse, est adapté à tout type de climats. Ce principe est très simple.

À gauche **Vêtements adaptés aux climats polaires. Vous remarquerez que toutes les extrémités sont bien protégées et que l'on obtient un maximum de chaleur via la superposition.**

La recherche de l'imperméabilité est aussi importante que celle de la chaleur.

Vêtements confortables

Les vêtements inconfortables peuvent engendrer de graves problèmes en cas de longues marches. Veillez à bien régler les bretelles de votre sac à dos afin qu'elles n'entravent pas votre circulation sanguine au niveau des bras et des épaules, et portez juste assez de vêtements pour ne pas transpirer pendant l'effort.



L'air immobile est le meilleur de tous les isolants, et le meilleur moyen d'immobiliser l'air est de le piéger entre des couches de vêtements. Plus vous porterez de couches superposées, plus l'effet isolant sera puissant. Le contrôle de la température se révélera par ailleurs très facile : il vous suffira d'ajouter ou de retirer des couches de vêtements en fonction de vos besoins.

N'oubliez pas qu'il peut être tout aussi ennuyeux d'avoir trop chaud que d'avoir trop froid. S'il fait froid et que vous suez, votre corps se refroidira quand vous cesserez de transpirer, et vos vêtements mouillés de sueur feront conducteur et chasseront la chaleur de votre corps dans l'air ambiant. Voici les différentes couches de vêtements que vous devez porter :

- Près du corps, il faut porter des sous-vêtements Thermolactyl.

- On superpose à cette première couche une chemise de laine ou laine majoritaire.

- On ajoute à cela un pull ou une veste en laine ou tissu à larges mailles (les tissus à mailles conviennent mieux car ils sont plus chauds et offrent une meilleure protection contre le vent).

- La dernière couche doit être imperméable et avoir un effet coupe-vent. Elle doit également être constituée d'un tissu « respirant » tel que le Gore-Tex, qui laisse la transpiration s'évaporer dans l'atmosphère, mais retient l'eau de pluie à l'extérieur. Ces deux dernières couches peuvent être combinées en une seule et même veste.

CHAUSSURES

Pour toute activité extérieure, le mieux est de se chausser d'une paire de bottes imperméables. Pour la randonnée en général, les meilleures bottes sont les bottes de marche, munies d'une semelle souple et épaisse. Il est important de prendre soin de ses bottes, et il vaut mieux avoir toujours sur soi une paire de lacets supplémentaire.

Entretenez la souplesse et l'imperméabilité de vos bottes en les frottant régulièrement avec de la cire ou du cirage, et observez-les toujours attentivement avant de les chausser : vérifiez si les semelles ne sont pas trop usées, si le cuir n'est pas craquelé, si les attaches ne sont pas décousues ou cassées.

Les randonneurs et les soldats portent souvent des guêtres par-dessus leurs bottes, ce qui tend à les protéger de l'eau lorsqu'ils marchent par exemple dans de l'herbe humide.

Les chaussettes sont presque aussi importantes que les chaussures, et la plupart des randonneurs en portent deux paires pour le confort et pour éviter les ampoules. C'est à vous de déterminer si vous devez porter une paire fine et une paire épaisse, deux paires fines ou deux paires épaisses ; choisissez la combinaison qui vous convient le mieux.

Astuces des Royal Marines : L'entretien des bottes

Les Royal Marines britanniques ont deux règles qui ont fait leurs preuves pour l'entretien des bottes : frottez les bottes humides avec du papier journal et laissez-les sécher dans une pièce chaude mais aérée, sans les exposer à une source de chaleur directe (qui risquerait de dessécher le cuir, qui tendrait ensuite à se craqueler). En hiver, frottez les lacets avec du silicone ou de la cire afin de les empêcher de geler lorsqu'ils seront humides.

PANTALON

Il est recommandé de porter un pantalon qui a un effet coupe-vent, mais qui est également léger et qui sèche rapidement. Les tissus en synthétique/coton, type gabardine, sont probablement les plus adaptés aux activités extérieures. Un bon pantalon est un pantalon compact et léger, qui sèche extrêmement rapidement, même lorsqu'il est complètement trempé. Ce pantalon doit compter environ cinq poches munies de fermetures Éclair, ce qui permet de transporter des objets en toute sécurité. Vous pouvez porter des jambières imperméables par-dessus votre pantalon ; celles-ci doivent être pourvues d'une fermeture Éclair sur le côté (ou être assez larges) pour que vous puissiez les enfiler par-dessus vos bottes. Ne les choisissez pas trop ajustées ; trop serrées, elles tendraient à vous faire transpirer.

VESTE

La veste est votre coquille. Elle doit vous protéger du vent et de l'eau. Elle doit également être pourvue d'une grande capuche qui pourra recouvrir votre couvre-chef et le haut de votre visage. Cette capuche doit pouvoir se resserrer avec des cordons (les cordons que l'on peut ajuster avec des attaches en plastique sont plus pratiques que ceux qui se nouent, en particulier pour les gens qui portent des lunettes).

Les manches doivent couvrir le haut des mains et pouvoir être resserrées au niveau des poignets. La veste doit être assez grande pour pouvoir être portée par-dessus plusieurs couches de vêtements et pour pouvoir permettre à l'air de circuler par temps chaud. C'est à vous de déterminer de combien de poches vous avez besoin, mais vous devez choisir une veste qui comporte au moins deux poches extérieures imperméables et une poche intérieure

qui puisse contenir une carte. Votre veste doit descendre jusqu'au niveau de vos genoux et être munie d'une ceinture ou corde à la taille.

La couleur est une affaire de choix personnel. Certains préfèrent les couleurs de type militaire, telles que le vert kaki ou l'imprimé camouflage. Certes, les couleurs qui se fondent dans le décor sont plus agréables à l'œil. Mais il faut néanmoins penser qu'avec ce type de vêtements, les secours auront plus de mal à vous trouver en cas d'urgence. Les couleurs vives, au contraire, tendent à attirer l'attention sur vous... elles sont donc parfaites pour les situations de survie.

GANTS

On peut facilement se procurer des gants de laine ou des gants de ski. Mais pour retenir la chaleur, il vaut mieux porter des mitaines. Si vous avez l'impression que vous êtes moins agile avec des mitaines aux mains, vous pouvez les enfiler par-dessus une paire de gants fins.

Vêtements adaptés aux climats chauds

Par temps chaud, il est important de couvrir autant de parties de son corps que possible. Protégez toujours vos yeux et votre tête.

COUVRE-CHEF

On estime que dans certaines conditions, on perd 40% à 50% de la chaleur corporelle par la tête. Il est donc particulièrement important de se couvrir la tête (d'autant plus que les couvre-chefs peuvent également constituer une protection contre la chaleur par temps chaud). Une cagoule en laine de n'importe quel type, vous protégera des pertes de chaleur (mais, bien sûr, pas de l'eau).



CE QU'IL FAUT EMPORTER

Dans le combat pour la survie, quelques objets déterminants peuvent faire la différence entre la vie et la mort. Les soldats et les randonneurs doivent donc anticiper toutes les situations de danger de mort auxquelles ils pourraient être confrontés et emporter les objets qui les aideront à les surmonter. La règle est simple : N'emportez pas de charges inutiles. Vous ne devez prendre que les choses dont vous avez besoin, et éviter de vous surcharger.

BOÎTE D E SURVIE

La boîte de survie est sans doute l'un des équipements les plus utiles que l'on puisse emporter. En ayant sur vous l'intégralité des objets décrits ci-dessous, vous augmentez considérablement vos chances de survie, et ce quelles que soient les conditions dans lesquelles vous vous trouverez. Ces objets ne sont ni onéreux ni difficiles à trouver, et ils peuvent tous entrer dans une boîte à tabac ordinaire. Prenez l'habitude d'emporter la boîte avec vous à chacun de vos déplacements et de vérifier régulièrement son contenu, en particulier les objets qui risquent de se détériorer, c'est-à-dire les allumettes et les tablettes. Remplissez les espaces vides de la boîte avec des boules de coton ou du fil de coton – cela évitera aux objets de s'entrechoquer et vous pourrez vous servir de ce combustible pour faire du feu.

Votre boîte de survie doit contenir les éléments suivants : des allumettes, mais que vous ne devrez utiliser qu'en cas d'échec de toute autre méthode permettant de faire du feu ; une bougie, à utiliser comme source de lumière, mais aussi, éventuellement, pour allumer du feu (il faut savoir qu'en cas d'urgence, on peut manger les bougies qui sont faites de suif) ; une pierre à feu, de préférence munie d'un bloc de magnésium – ces deux objets, qui continueront de fonctionner bien après que vous ayez épuisé votre stock d'allumettes, vous permettront de faire des centaines de feux ; un kit de couture, qui vous permettra de réparer des vêtements et d'autres objets ; des tablettes de purification d'eau, que vous pourrez utiliser si les sources d'eau dont vous disposez sont suspectes et que vous n'avez pas la possibilité de faire bouillir de l'eau ; une boussole (les meilleures sont les petites boussoles sphériques qui sont remplies d'eau, mais il faut vérifier régulièrement qu'il n'y ait pas de fuites) ; un petit miroir de signalisation ; du permanganate de potassium, dont vous pourrez faire bien des usages différents – ce produit peut en effet être utilisé comme antiseptique ou pour traiter les infections mycosiques lorsqu'il est ajouté à de l'eau ; des épingles à nourrice, qui vous permettront d'attacher vos vêtements de façon sûre et de fabriquer des cannes à pêche improvisées ; des hameçons et du fil à pêche – le kit de pêche doit également comprendre des plombs et vous devez avoir autant de fil que possible, car vous pourrez également l'utiliser pour attraper des oiseaux ; un câble-scie, dont vous pourrez vous servir pour scier toutes sortes d'objets, y compris de grands arbres (recouvrez-le d'une mince couche de graisse pour le protéger de la rouille) ; un grand sac plastique, que vous pourrez utiliser pour transporter de l'eau ou pour fabriquer un distillateur solaire ou un sac à condensation ; un collet (de préférence en fil de laiton, vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois pour prendre au piège des animaux).

Astuces de l'US Air Force : L'entretien général des vêtements – le principe « colder »

On apprend aux pilotes de l'USAF cet acronyme simple qui permet de se rappeler de différents principes de survie concernant les vêtements. L'acronyme a été conçu pour les situations dans lesquelles les soldats se trouvent coincés dans des terres hostiles avec pour unique protection leurs combinaisons de parachutistes.

C Garder ses vêtements propres (clean).

O Éviter de trop se couvrir (overheating).

L Porter des vêtements lâches (loose) et superposés (layers).

D Garder ses vêtements secs (dry).

E Rechercher d'éventuelles imperfections (defects).

R Réparer (repair) ces imperfections.



Boîte de survie : Contenu

A : Boîte

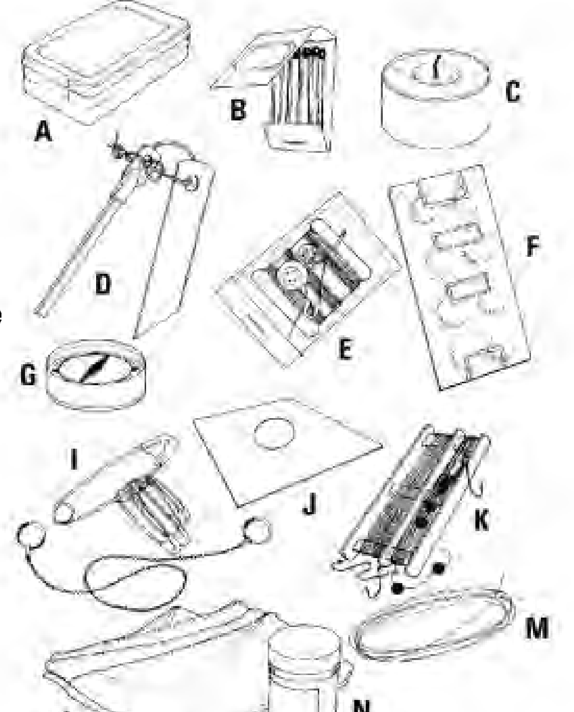
B : Allumettes

C : Bougie

D : Pierre à feu/bloc de magnésium

E : Kit de couture

F : Tablettes de purification d'eau



G : Boussole

H : Miroir de signalisatio

I : Épingles à nourrice

J : Câble-scie

K : Hameçons et fil de pêche

L : Sac plastique

M : Collet

N : Permanganate de potassium

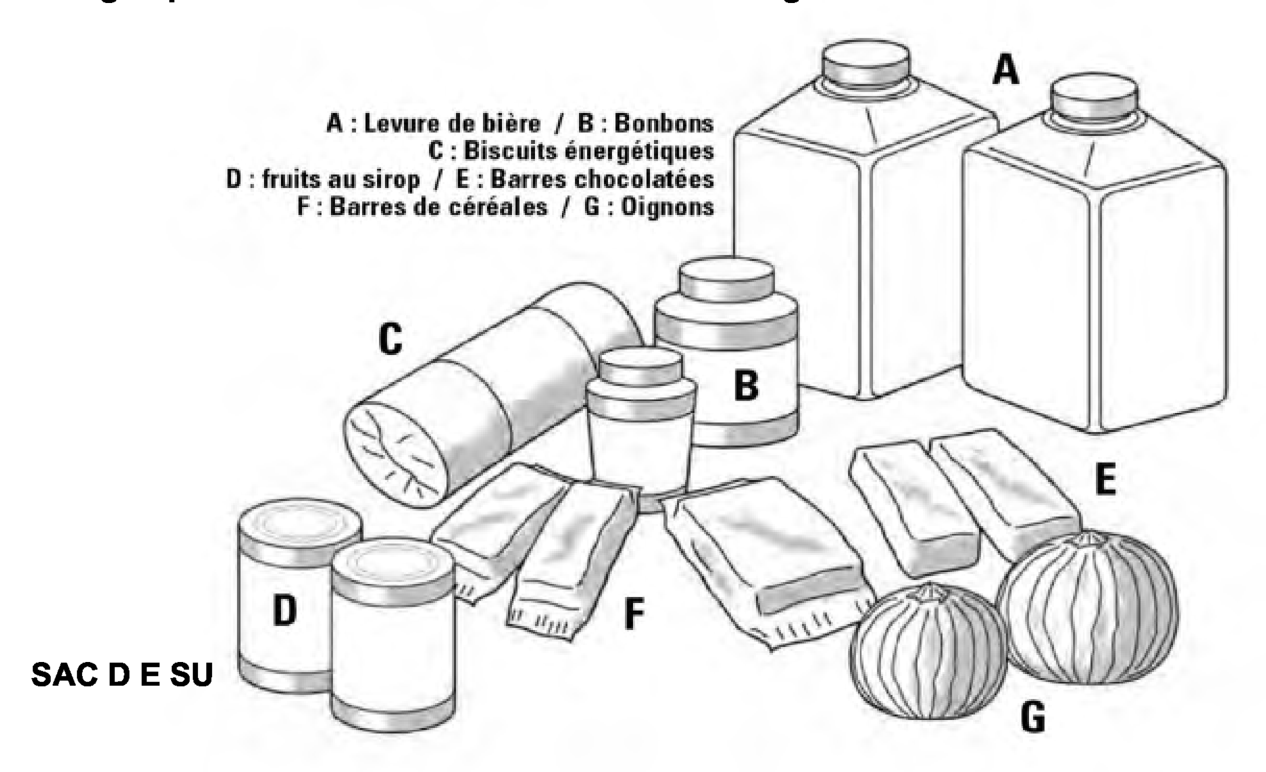


Guides et cartes

Avant de vous rendre dans quelque lieu que ce soit, pensez à étudier des cartes géographiques détaillées. Et n'oubliez pas les guides, qui vous donneront des informations sur la faune et la flore, ainsi que sur les pratiques culturelles des autochtones.

Rations de combat

Les rations de combat doivent être conçues pour satisfaire l'équilibre nutritionnel et les besoins énergétiques de votre corps dans une situation de survie. Voici quelques exemples d'aliments longue conservation, qui, ensemble, satisferont vos besoins énergétiques sur le court terme comme sur le long terme.



SAC D E SU

Il est également très utile de préparer un autre kit de survie, plus grand, qui puisse tenir dans un sac de petite taille, et que vous pourrez mettre dans votre voiture et porter sur vous au cours de vos marches. Tout comme la boîte de survie, il faut prendre l'habitude de l'emporter partout avec vous et de vérifier régulièrement son contenu afin de détecter tout signe de détérioration. Ce sac doit contenir les objets suivants : un kit de couture ; des pinces coupantes ; du fil dentaire (pour coudre) ; un couteau de poche ; une scie circulaire ; une pelle à neige ; une balise de signalisation (qui doit mesurer au minimum un mètre sur un mètre) ; des hameçons, des mouches, des poids et des lignes ; trois grandes épingles à nourrice ; 45 m de fil de nylon ; une gaffe ; des gélules de vitamines ; des tablettes de protéines ; une grande barre chocolatée ; des œufs en poudre ; du lait en poudre ; une lime ; des couverts ; trois couvertures de survie ; une boussole ; un miroir de signalisation ; quatre bougies ; une lampe-torche avec ampoules et piles de rechange ; un allume-feu ; des allumettes-tempête ; un briquet à gaz ; une pierre à feu ; un répulsif à insectes ; 12 collets ; une bobine de fil de laiton ; un ouvre-boîte ; une timbale en plastique ; des tablettes de purification d'eau ; un lance-pierre et des munitions ; un aiguisoir ; un sifflet ; du savon ; deux fumigènes orange ; 65 m de corde de nylon ; 65 m de fil de nylon ; une paire de gants de travail ; une gamelle ; et un piège à rats.

Trousse de secours

Une bonne trousse de secours doit contenir des objets permettant de soigner les blessures, de limiter ou de traiter les infections, de réduire la douleur en toute sécurité, et d'accomplir les gestes de premiers secours. N'emportez des antibiotiques et des antidouleurs que si vous êtes parfaitement formé pour les utiliser.



Les indispensables

Rangez les objets indispensables, ceux que vous utilisez le plus souvent, tels que les lampes-torches, les cartes, les boussoles, la trousse de secours, et les outils servant à allumer du feu, dans de petits sacs ou de petites poches faciles d'accès. Tous les sacs de survie que vous utilisez doivent être complètement étanches et très solides.



TENTES ET ABRIS PORTABLES

L'abri portable est un objet indispensable à tout sac de randonneur. Tout comme pour les vêtements, il existe un très large choix de produits, allant des modèles ultralégers adaptés à la montagne et aux climats polaires aux produits bon marché pour les campements d'été. Pour trouver la tente la plus adaptée à vos besoins, commencez par feuilleter des magazines et des brochures publicitaires, puis rendez-vous dans des magasins spécialisés qui exposent leurs articles. Aujourd'hui, la plupart des tentes que l'on trouve sur le marché sont légères. Par conséquent, à moins que le poids ne soit votre priorité numéro un, vous pouvez concentrer vos recherches sur les tentes les plus spacieuses.



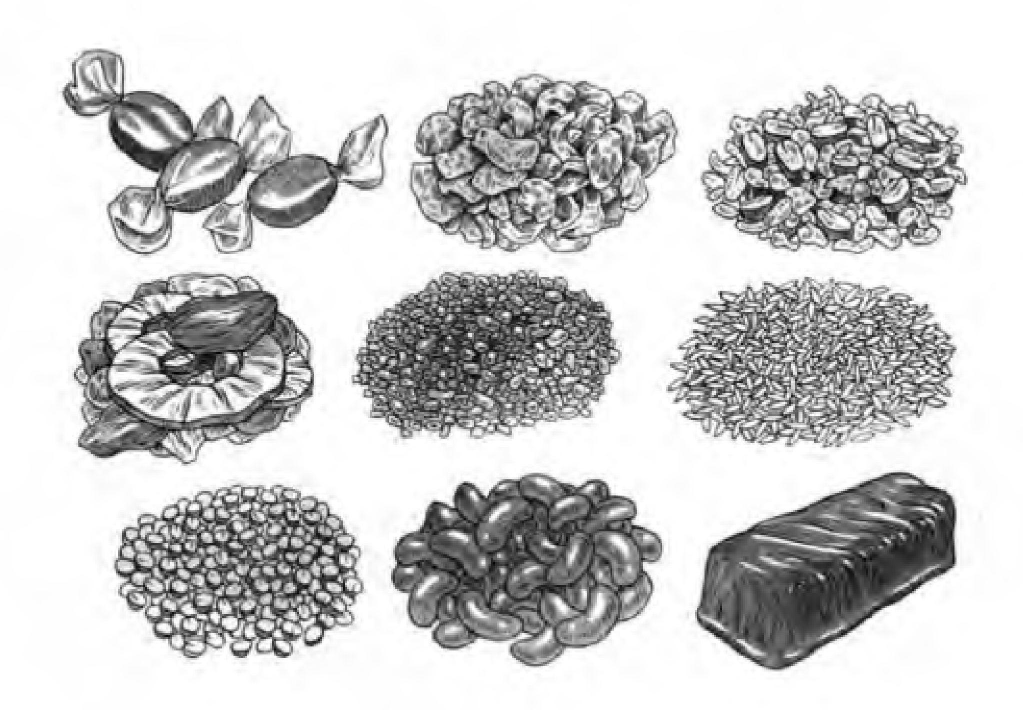
A : Gamelle / B : Sachets de thé et de café
C : Sachets de sucre et de lait / D : Chocolat / E : Biscuits
F : Brosse à dents / G : Rasoir et mousse à raser
H : Dentifrice / I : Savon et serviette de toilette
J : Sac de survie fluorescent / K : Lampe de poche

Gamelle

La gamelle de base contient des aliments simples ainsi que les accessoires dont vous avez besoin pour rester propre dans la nature.

Énergie de poche

Les aliments ci-dessous sont faciles à transporter et, consommés ensemble, fournissent une bonne combinaison de sucres, graisses, hydrates de carbone et vitamines. De bas en haut et de gauche à droite : bonbons, fruits oléagineux, céréales de petit déjeuner, fruits secs, flocons d'avoine, riz, lentilles, haricots secs, chocolat.



Les bivouacs sont des abris portables qui sont devenus extrêmement populaires ces dernières années. Un bivouac est tout simplement une enveloppe étanche qui protège le sac de couchage. Certains bivouacs sont également munis d'arceaux qui les transforment en tentes tunnels pour une personne. On ne peut pas vraiment cuisiner dans un bivouac, mais il s'agit d'un type d'abri étanche, résistant au vent et très léger – environ 500 g. En outre, comme il est conçu dans un tissu « respirant », il n'y a pas de phénomène de condensation, et le sac de couchage reste donc sec.

Les tentes géodésiques (en forme de dôme) offrent un maximum d'espace intérieur. D'ailleurs beaucoup d'entre elles disposent d'un sas dans lequel leurs utilisateurs peuvent cuisiner ou ranger de nombreux objets.

Les tentes qui comptent deux sas permettent d'ailleurs de cuisiner et de ranger, évitant ainsi à leurs utilisateurs d'accumuler du bazar dans l'espace intérieur.

MATÉRIEL D E CUISINE

Il existe dans le commerce un vaste choix de réchauds, mais avant de vous décider, vous devez garder deux règles importantes à l'esprit : -► Votre matériel doit être le plus léger possible.

-► Il faut à tout prix éviter les réchauds qui comportent de nombreux accessoires : ces pièces tendent à se détacher et à se perdre lorsque l'on transporte le matériel à l'extérieur.

Vous avez également le choix en ce qui concerne le combustible : il existe des réchauds à propane/butane, à kérosène, à alcool méthylique ou à essence.

Cependant, si vous avez l'intention de cuisiner dans un espace confiné, gardez à l'esprit les informations suivantes :

-► Les réchauds à kérosène ne peuvent être réalimentés en combustible que lorsqu'ils sont froids. Pour éviter la stagnation de gaz toxiques, il est important d'aérer la tente quand ils sont en train de brûler.

-► À très basse température, le gaz gèle.

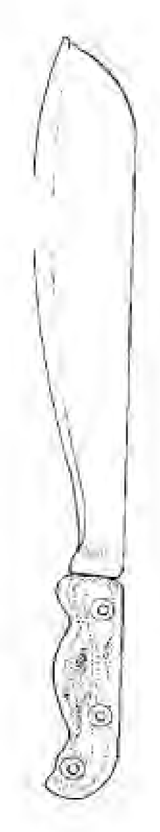
-► Il est dangereux pour la santé de faire brûler de l'essence au plomb dans une tente. Remplissez toujours votre réchaud avec de l'essence sans plomb.

-► Les tablettes de Méta ne doivent jamais être brûlées à l'intérieur d'une tente.

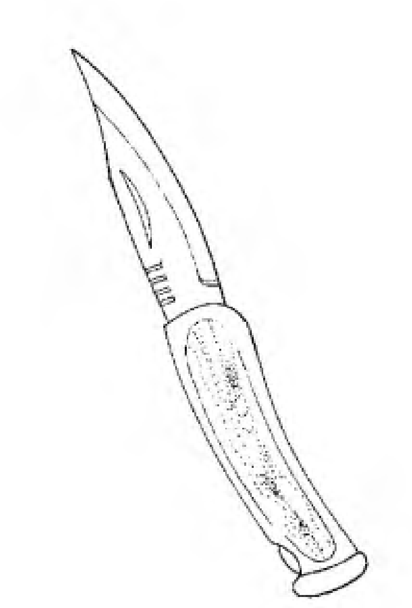
Pour ce qui est des ustensiles de cuisine, il existe là encore un vaste éventail de produits, qui s'étend de la classique gamelle en aluminium à l'ensemble d'accessoires en acier inoxydable. Ce dernier produit se présente généralement sous la forme de quatre ou cinq objets qui s'encastrent les uns dans les autres pour former un ensemble compact – ce qui permet de gagner un maximum de place Mais avant de vous précipiter pour en acheter un, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de tous ces objets. Enfin, pour ce qui est de la vaisselle, la meilleure matière est sans doute le plastique, qui a l'avantage d'être léger et de ne pas rouiller.

Couteaux

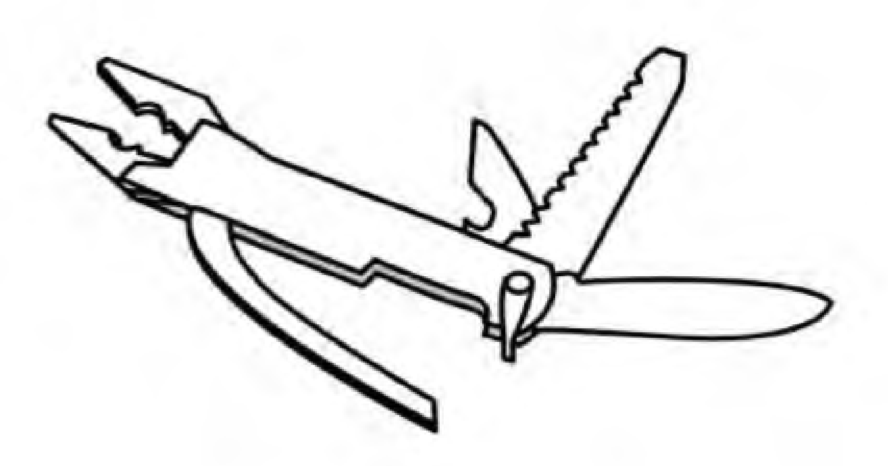
Dans la nature, il est toujours bon d'emporter avec soi deux couteaux – un grand couteau à gaine de bonne qualité, et un couteau de poche pliant qui remplacera le premier en cas de perte.



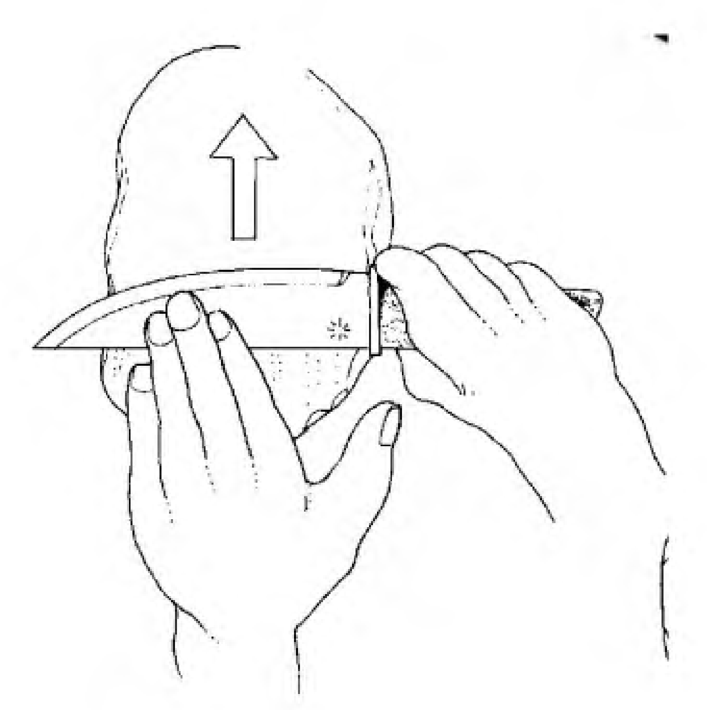
Couteau à gaine



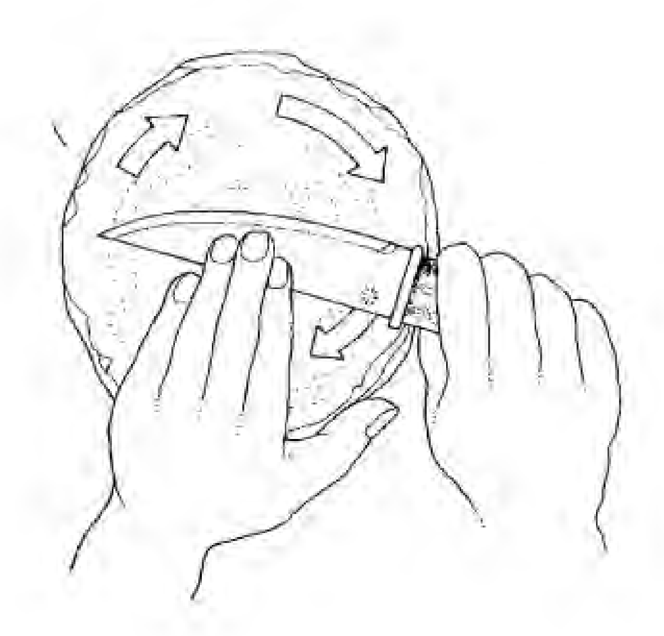
Couteau de poche pliant



Couteau suisse



Aiguisez les deux côtés de la lame sur une pierre à aiguiser en ne frottant que dans un seul sens.



L'autre méthode consiste à frotter la lame sur la pierre en faisant des mouvements circulaires.

COUTEAUX

Le couteau peut se révéler indispensable dans une situation de survie. Il peut en effet vous servir à faire beaucoup de choses : écorcher un animal, préparer des fruits ou des légumes, ou bien encore couper des branches. Votre couteau doit toujours être propre et aiguisé. N'oubliez pas non plus de le ranger dans un endroit sûr lorsque vous vous déplacez. (Ne plantez jamais votre couteau dans un arbre ou dans le sol, vous risqueriez de l'endommager ou de le perdre.) Il existe de très nombreuses variétés de couteaux, mais le mieux est de choisir un couteau pleine soie muni d'un manche en bois ou en corne.

Sac à dos

Votre sac à dos doit être léger, étanche et confortable, y compris quand vous le portez sur de longues distances. Rangez les objets que vous utilisez le plus souvent en haut du sac et dans les poches extérieures, et mettez les objets humides ou sales dans le compartiment qui se trouve à la base du sac.



SACS À DOS

Il existe toutes sortes de sacs à dos : les plus petits ont une contenance de 20 l et les plus grands de 100 l. L'important est d'en choisir un qui convienne à vos besoins : ne vous précipitez pas sur un sac trop grand que vous ne rempliriez jamais. Vous trouverez ci-dessous les critères dont vous devez tenir compte lors de l'achat de votre sac :

-► Les poches extérieures, utiles pour ranger les objets auxquels vous devez facilement accéder.

-► Les sacs de compression, très utiles pour distribuer harmonieusement le contenu à l'intérieur du sac et pour emporter des objets supplémentaires.

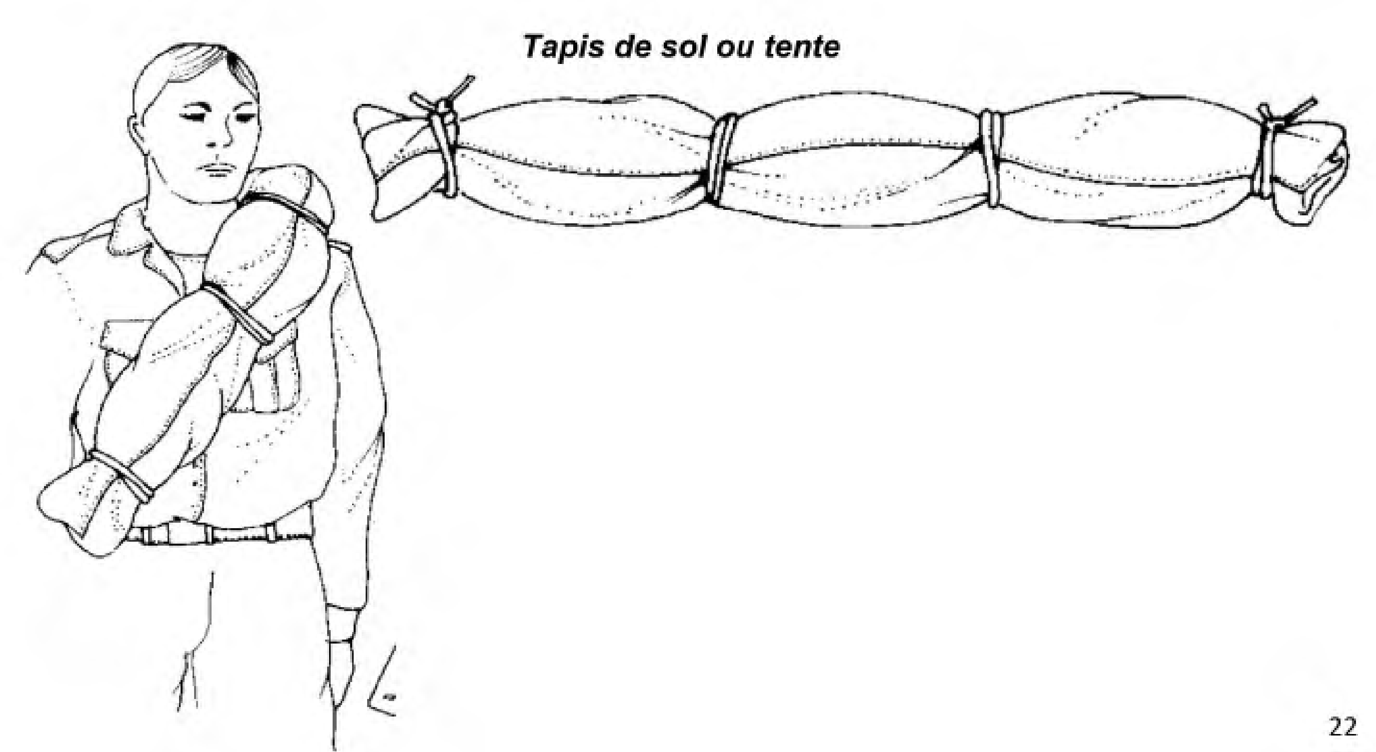
-► Les poches intérieures, qui permettent de diviser le contenu du sac pour améliorer la distribution du poids et faciliter l'accès aux objets.

-► Les poches de fermeture extensibles, qui permettent d'augmenter la contenance du sac.

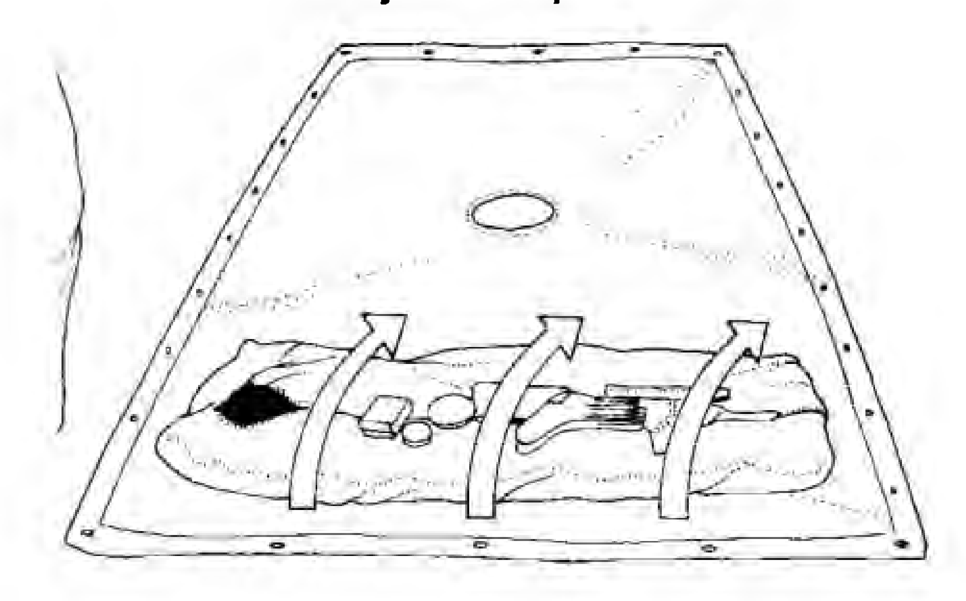
-► Les coutures et attaches de qualité, et les fonds renforcés, qui augmentent la solidité du sac.

Sac fer à cheval

Le sac fer à cheval est un sac de fortune qui permet de transporter des objets lorsque l'on ne dispose pas de sac à dos professionnel. Pour en réaliser un, il vous suffit d'emballer tous les objets à emporter dans une grande étoffe (constituée de préférence d'un tissu imperméable), d'enrouler l'étoffe et d'attacher les extrémités du rouleau avec de la corde. Vous devez ensuite utiliser d'autres morceaux de corde pour diviser le sac en trois parties égales (ce qui permettra d'éviter que les objets ne glissent vers le bas). Il ne vous restera plus qu'à poser le sac sur l'une de vos épaules et à attacher ses deux extrémités ensemble au niveau de la hanche opposée.



Objets à transporter



Sac porté en diagonale par-dessus l'épaule

À l'opposé du système du sac à dos, on trouve le sac fer à cheval, qui peut lui aussi être utilisé pour transporter confortablement des objets sur de longues distances. Pour fabriquer un sac fer à cheval, il suffit de suivre les indications suivantes : étendez sur le sol une étoffe épaisse de 1,5 m sur 1,5 m. Placez tous les objets que vous voulez emballer d'un côté de l'étoffe puis enroulez l'étoffe sur elle-même et sur les objets. Attachez avec des liens chacune des extrémités et nouez au moins deux autres liens assez espacés autour de l'étoffe enroulée. Ramenez les deux extrémités ensemble et attachez-les. Vous disposez maintenant d'un sac compact et confortable que vous pourrez passer d'une épaule à l'autre quand vous en sentirez le besoin.

SACS DE COUCHAGE

Un bon sac de couchage est rembourré avec du duvet – le meilleur de tous les matériaux isolants. Mais si vous devez utiliser votre sac de couchage dans des conditions d'humidité, vous devrez vous procurer une protection étanche pour sac de couchage en duvet. Si vous savez que vous allez devoir dormir dans un environnement humide, emportez avec vous un sac de couchage rembourré de matière synthétique légère. Vous pouvez également opter pour un sac de couchage léger (mais très cher) adapté à tous les climats. Il s'agit d'un produit trois en un qui fait à la fois sac de couchage, doublure de molleton et bivouac.

Astuces des soldats des forces spéciales : L’emballage et le transport des objets

Les soldats des forces spéciales s’attachent à éviter d’endommager leur chargement en suivant ces différentes règles :

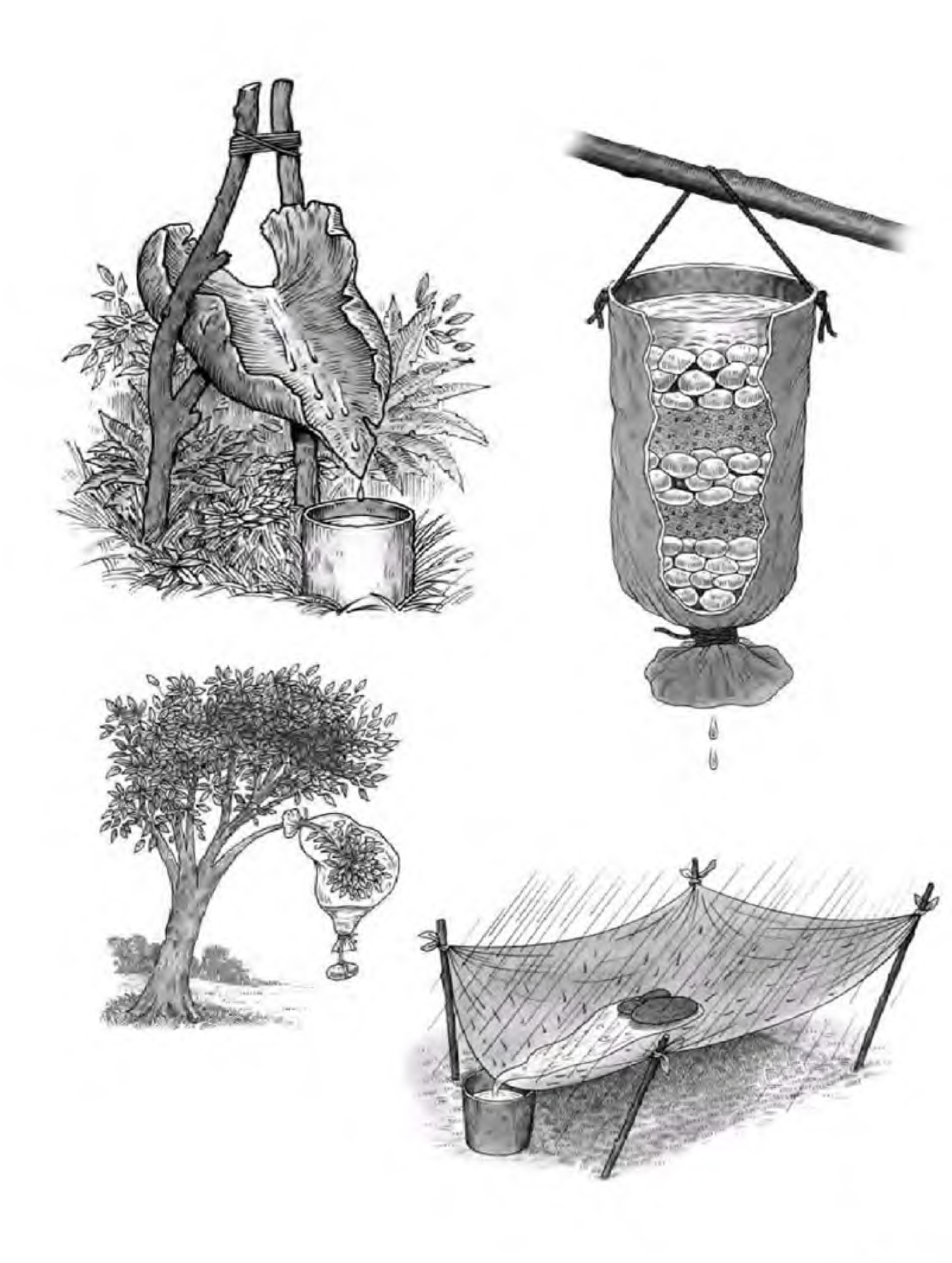
- Votre chargement doit être aussi léger que possible. Il ne doit pas dépasser le quart de votre poids. Résistez à la tentation de bourrer votre sac d’objets inutiles.

- Ajustez les bretelles du sac de sorte que le chargement se trouve au plus près de votre dos, mais PAS au point d’entraver votre circulation au niveau des bras.

- À l’intérieur du sac, rangez les objets en pensant à équilibrer le poids du chargement. Les coins des boîtes, les chaussures et les objets durs doivent être éloignés au maximum de la partie qui repose contre le dos. - Rangez tous les objets dans des sacs plastiques (aucun sac à dos n’est à 100% étanche), et placez les objets que vous utilisez le moins souvent en bas du sac. Placez le réchaud et le combustible, ainsi que tous les objets dont vous avez besoin quand vous marchez, dans des poches extérieures. Cela vous évitera d’avoir à retirer et à remettre votre sac à dos sans arrêt.

- Ne retirez pas votre sac à dos quand vous faites une courte halte ; utilisez-le comme dossier si vous vous

Asseyez par terre, ou faites-le reposer sur un rocher ou une bûche si vous restez debout.



2

L'EAU

MÊME DANS LES RÉGIONS POLAIRES, TROUVER DE L'EAU PEUT DEVENIR VOTRE PRIORITÉ NUMÉRO UNE

De tous les éléments indispensables à la survie, le plus important est l'eau. Une personne se trouvant dans une situation de survie peut se passer de nourriture pendant des semaines dans certaines conditions. Mais sans eau, la mort ne se fait pas attendre plus de quelques jours. Trouver de l'eau est donc la priorité numéro un de toutes les personnes qui se trouvent confrontées à une situation de survie.

LES BESOINS EN EAU

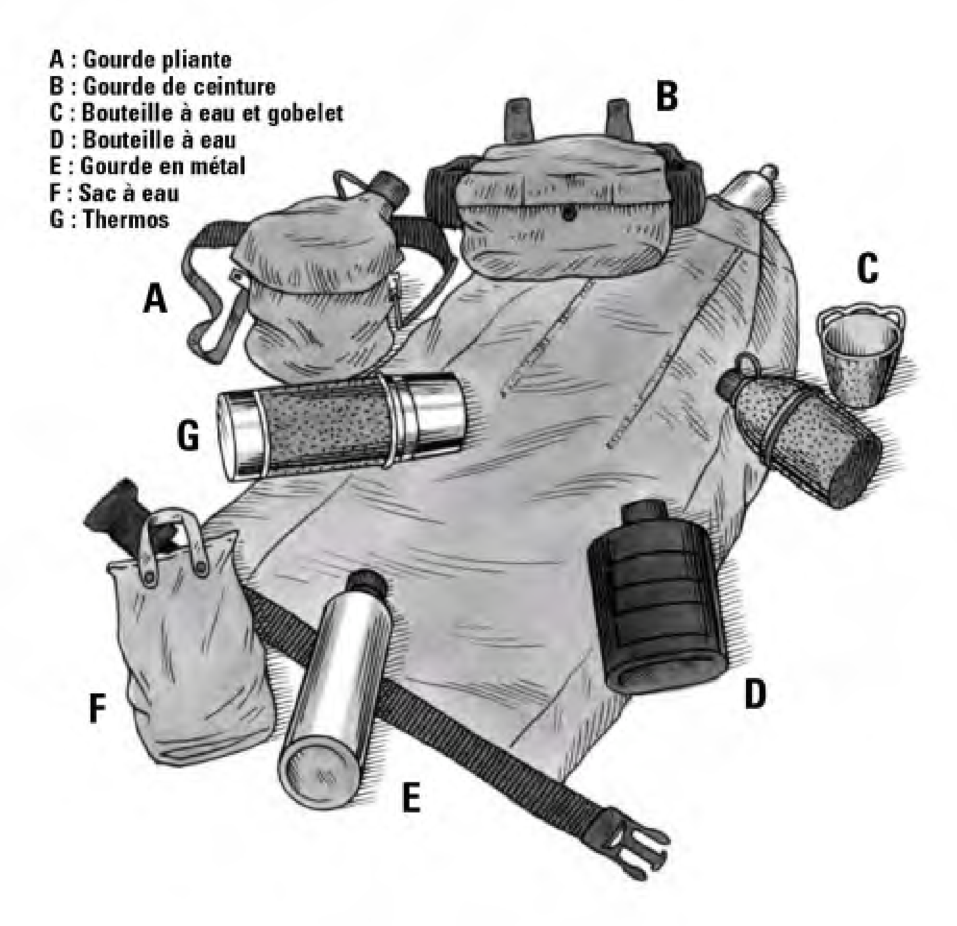
Dans les régions tempérées, notre corps nécessite au moins 2,5 l d'eau par jour. Mais les besoins en eau sont accrus dans certaines circonstances telles que :

- Exposition à la chaleur: Lorsque l'on s'expose à des températures très élevées, on peut perdre jusqu'à 4 l d'eau par heure en transpirant.
- Effort physique: L'augmentation des pertes d'eau par les poumons est une conséquence de l'augmentation de la transpiration et du rythme de la respiration, qui est elle-même une conséquence de l'effort physique.
- Exposition au froid: Quand la température s'abaisse, le taux d'humidité de l'air diminue. Le fait de respirer de l'air froid accroît les pertes d'eau en facilitant l'évaporation par les poumons.
- Altitude élevée: Quand on se trouve en altitude, on respire de l'air plus froid, ce qui tend à accroître les pertes d'eau. Par ailleurs, l'effort requis pour grimper augmente le rythme de la respiration, et par conséquent les pertes d'eau.
- Brûlures: Les brûlures détruisent les couches supérieures de la peau qui agissent comme une barrière empêchant l'eau de s'évaporer. Les pertes d'eau qui en découlent sont énormes.
- Certaines maladies: Certaines affections peuvent accroître les pertes d'eau, notamment si elles engendrent des diarrhées ou des vomissements. La déshydratation représente en elle-même un danger de mort. En voici la liste des symptômes : perte d'appétit, léthargie, impatience, somnolence, instabilité émotionnelle, discours confus et incohérent. Le traitement de la déshydratation est simple : il suffit de remplacer les pertes d'eau en buvant. Les bouteilles d'eau, en nombre important, doivent donc être considérées comme des objets indispensables à tout sac à dos.

À gauche **L'eau doit être collectée, filtrée et purifiée pour la rendre potable.**

Stockage de l'eau

Les objets servant à stocker l'eau sont très nombreux, allant de la petite gourde portative aux grands sacs à eau.



MINIMISER LES PERTES D ' EAU

Toute personne se trouvant confrontée à une situation de survie doit prendre des mesures pour réduire ses pertes d'eau. Les activités physiques doivent être limitées au strict minimum. Accomplissez toutes les tâches que vous avez à faire lentement afin de minimiser les dépenses énergétiques, et reposez-vous régulièrement.

S'il fait très chaud, essayez de réaliser l'essentiel de vos activités la nuit ou au cours des périodes les plus fraîches de la journée. En outre, sachez qu'il est important de porter des vêtements pour limiter les pertes d'eau. Lorsqu'il fait chaud, on est toujours tenté de retirer ses habits.

Il faut résister à la tentation ! La transpiration qui se trouve sur les vêtements rafraîchit l'air piégé entre le tissu et la peau, ce qui tend à diminuer l'activité générale des glandes sudoripares, et par conséquent à réduire les pertes d'eau. Par temps chaud, portez des vêtements de couleur claire : ils reflètent les rayons du soleil et limitent ainsi au minimum l'augmentation de la température corporelle.

Astuces de l'US Air Force : Identifier une source d'eau contaminée

Si vous vous trouvez dans une situation de survie, ne perdez pas de temps à purifier de l'eau contaminée. Suivez les conseils donnés lors de la formation des soldats de l'US Air Force et évitez les sources suivantes :

- Celles dont l'eau dégage une odeur forte ou sur lesquelles apparaissent de l'écume ou des bulles. - Celles dont l'eau est fortement colorée.

- Celles autour desquelles les plantes ne paraissent pas vertes et saines.



Eau empoisonnée

Si possible, évitez de puiser de l'eau dans des sources stagnantes, sources que l'on repère aux signes suivants : elles contiennent souvent de l'écume et elles sont entourées par de denses colonies de massettes et de roseaux.

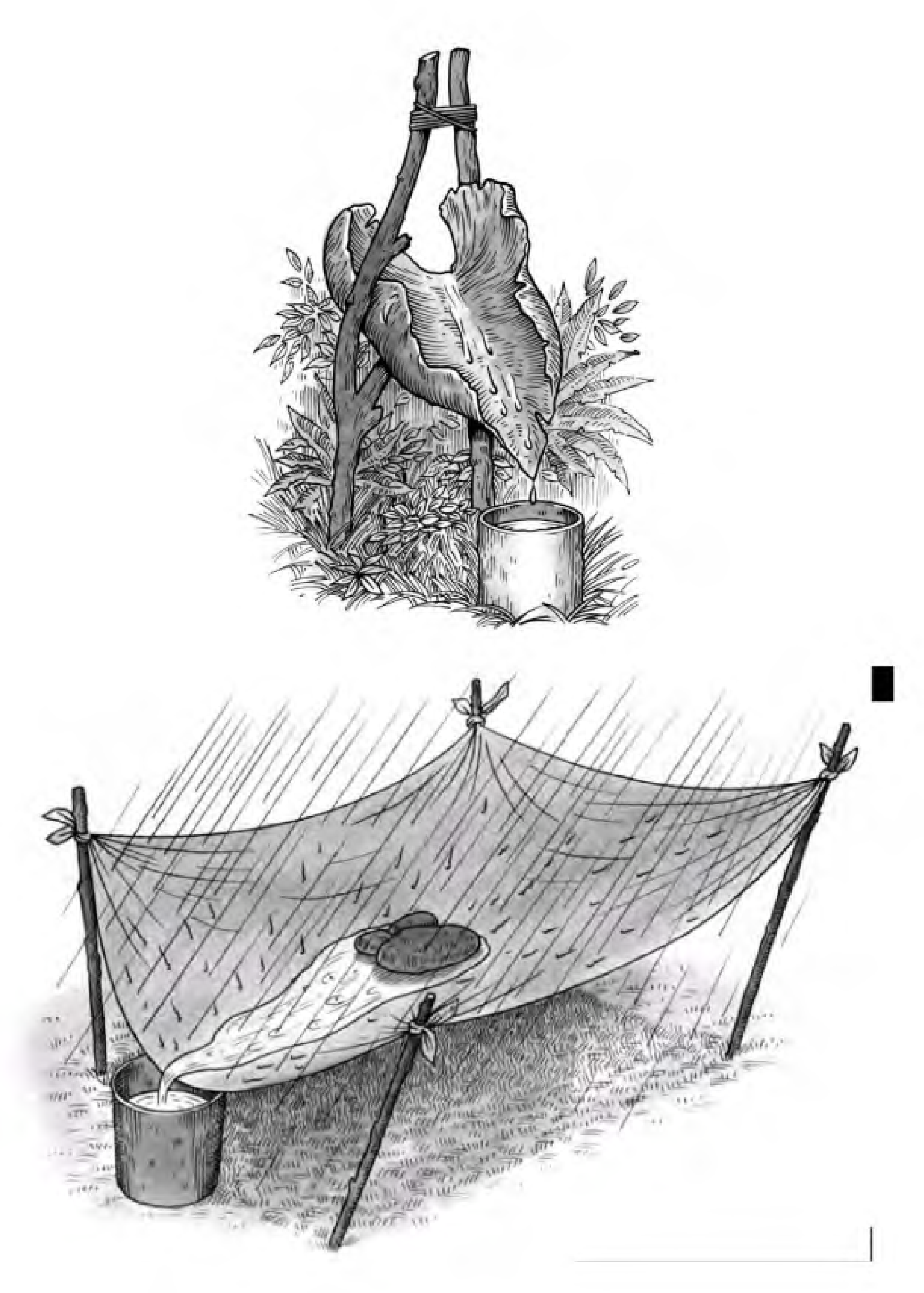
Piège à eau

On peut utiliser de grandes feuilles incurvées pour piéger de l'eau de pluie et la canaliser dans des récipients.

Les très grandes feuilles à la surface lisse que l'on trouve en milieu tropical se prêtent particulièrement bien à cet emploi.

Collecteur d'eau de pluie

De grands dispositifs de collecte d'eau, tels que celui-ci – fabriqué à partir d'un tapis de sol étanche suspendu et de pierres qui guident le flux de l'eau –, permettent de recueillir de nombreux litres d'eau en à peine quelques minutes au cours d'une bonne averse. Pensez à mettre de nombreux récipients de côté lorsque la pluie approche.



Astuces des soldats du SAS : Comment minimiser les pertes d'eau

Les soldats du British Special Air Service, qui ont souvent dû faire face à des situations de survie, savent parfaitement comment réduire les pertes d'eau. Ils suivent ces quelques règles :

- Se reposer le plus possible.

- Éviter de fumer et de boire de l'alcool : l'alcool utilise l'eau des organes vitaux et l'altère ; le tabac, quant à lui, tend à dessécher.

- Rester à l'ombre.

- Éviter de stationner sur des surfaces chaudes.

- Manger le moins possible : le corps utilise l'eau pour digérer les aliments, ce qui tend à augmenter la déshydratation.

- Ne pas parler, et respirer par le nez plutôt que par la bouche.

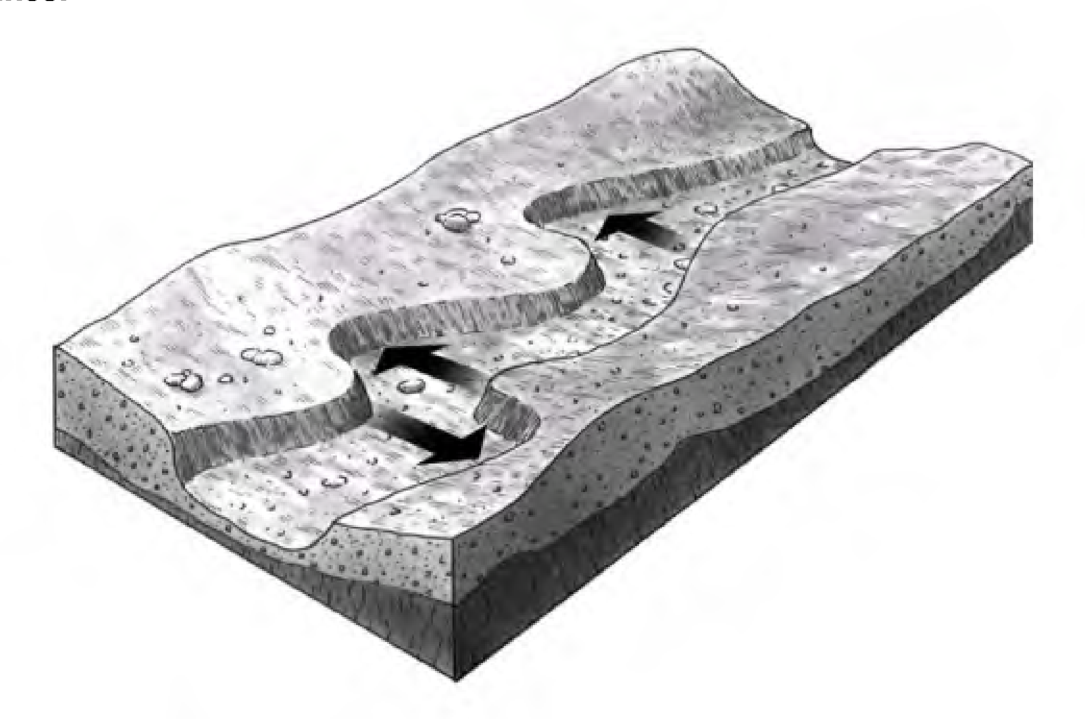
TROUVER DE L'EAU

Vous trouverez davantage de techniques pour rechercher de l'eau dans le chapitre 7. Nous ne présenterons ici que les règles essentielles qui permettent de trouver de l'eau quel que soit le terrain sur lequel on se trouve. Parmi les éléments qui peuvent indiquer la proximité d'une source d'eau, on trouve :

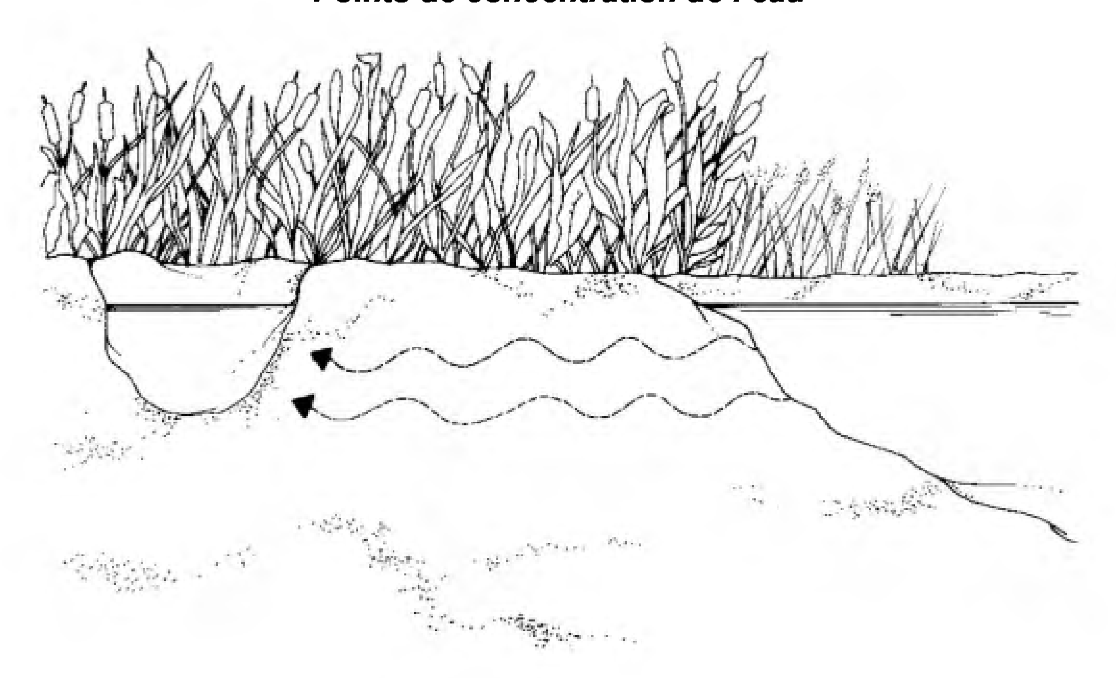
- Les insectes sociaux: Essayez de repérer des abeilles ou des colonnes de fourmis.
- Les oiseaux: ils peuvent se rassembler autour d'une source d'eau. Mais notez bien que les oiseaux aquatiques peuvent parcourir de très longues distances sans eau et que leur présence n'indique pas nécessairement la proximité d'une source d'eau. Les oiseaux de proie puisent leur eau dans le corps des animaux dont ils se nourrissent et ne peuvent donc pas être considérés comme des indicateurs de source d'eau.
- Les zones où la végétation est abondante et diverse: Cela indique souvent que les plantes puisent de l'eau à une source qui se trouve près de la surface.
- Les animaux: La plupart des animaux s'abreuvent à l'aube et au crépuscule, mais les carnivores s'hydratent par le biais de leurs proies, et leur présence n'indique donc pas nécessairement la proximité d'une source d'eau.
- Les grandes zones d'herbes hautes.
- Les pistes d'empreintes d'animaux: elles mènent souvent à une source d'eau.
- Les fontaines naturelles et les suintements d'eau en terrain rocailleux les roches calcaires et volcaniques présentent généralement de plus grandes fontaines que les autres. Les roches volcaniques contiennent des milliers de petits trous par lesquels de l'eau peut s'écouler. Les rochers fissurés autour desquels se trouvent des fientes d'oiseaux. Ils contiennent souvent une source d'eau que l'on peut atteindre avec une paille.
- Les vallées – Il suffit souvent de creuser au niveau des endroits détrempés pour trouver de l'eau.

Trouver de l'eau

Si vous explorez un lit de rivière asséchée à la recherche d'eau, creusez vers les extrémités latérales de la rivière. Avec les zones ombragées et rocailleuses, ces points correspondent en général aux derniers endroits où l'eau s'est évaporée, et c'est par conséquent là que vous aurez le plus de chances de trouver des nappes d'eau souterraines.



Points de concentration de l'eau



Trou dans un sol humide

Si vous creusez un trou dans un sol humide, de l'eau provenant d'autres lieux s'y infiltrera lentement.

Cette eau devra être filtrée avec beaucoup de précautions.

En cas d'averse, n'oubliez pas de récolter autant d'eau de pluie que possible. Il existe une méthode simple qui consiste à enrouler une étoffe autour d'un arbre incliné en plaçant l'extrémité du morceau de tissu au-dessus d'un récipient. Vous pouvez aussi déposer des récipients sur le sol, et même creuser un puits tapissé de plastique si vous avez besoin de faire les choses à plus grande échelle.

Arbre à eau

L'étoffe enroulée autour de l'arbre s'imprègne d'eau de pluie, qui finit par s'écouler dans le récipient placé en dessous. Cette eau peut en général être consommée sans danger.



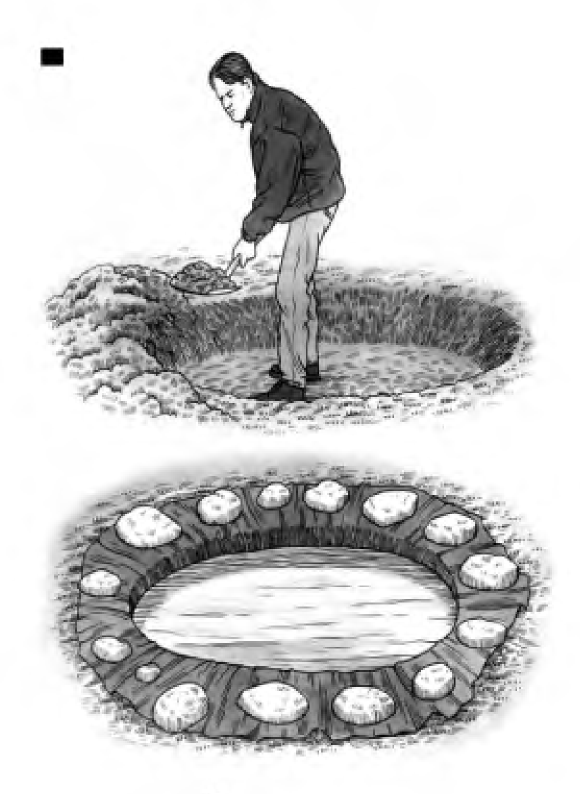
Collecter de la rosée

Pour collecter de la rosée, le mieux est de trouver une grande prairie. Utilisez un tissu absorbant tel que du coton, et frottez-le sur l'herbe couverte de rosée.

Frottez le tissu sur l'herbe jusqu'à ce qu'il soit trempé de rosée.



Tordez le tissu au-dessus d'un récipient, par exemple un seau.



Réservoir à eau

Ce réservoir à eau est constitué d'un large puits tapissé de tissu imperméable. Mais vous ne devez envisager de creuser un réservoir de ce type que si vous disposez déjà de beaucoup de nourriture, d'eau et d'énergie pour soutenir vos efforts, et si vous n'envisagez pas de partir bientôt.

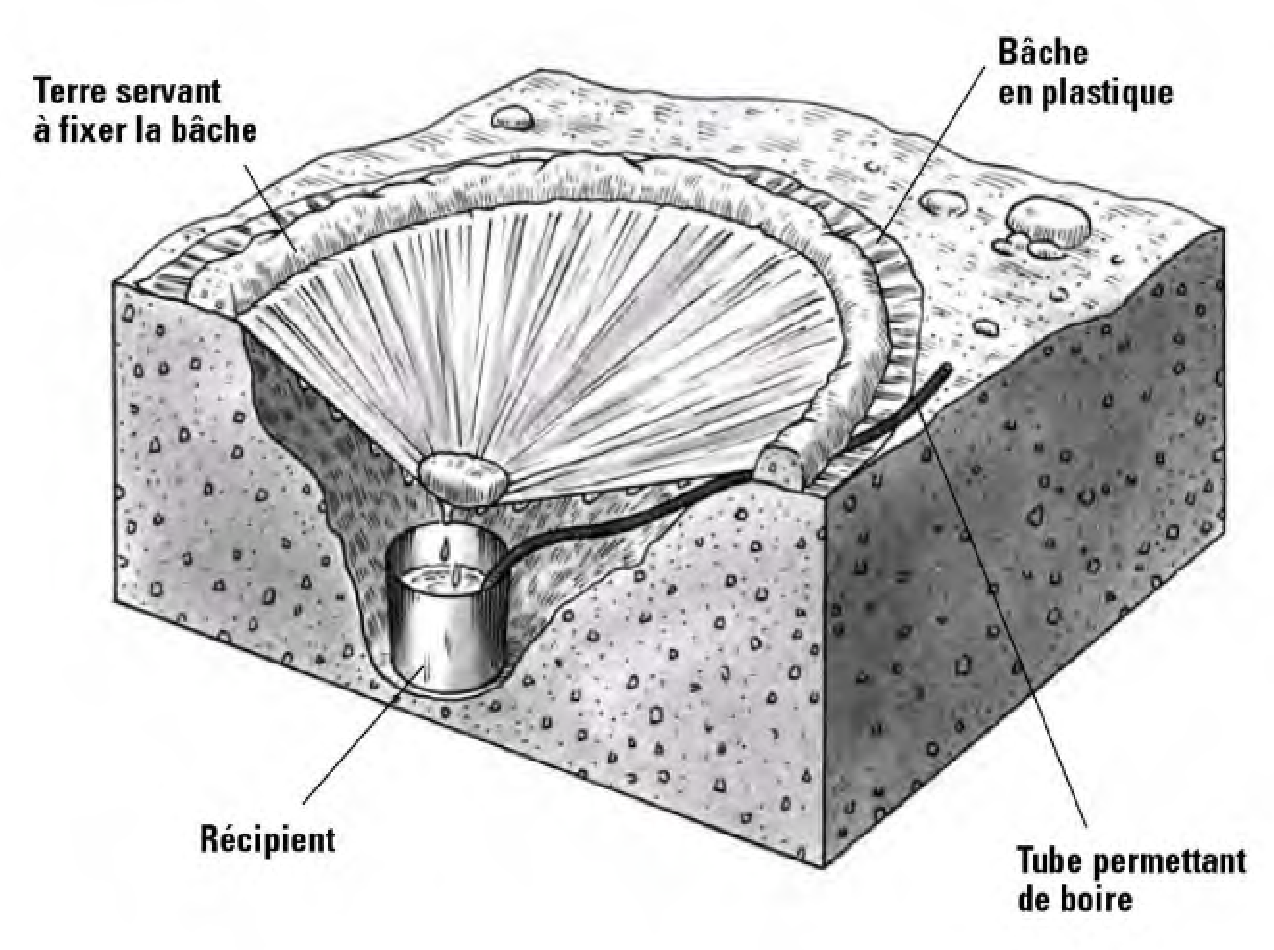
Filtrer à travers une chaussette

Une chaussette peut faire office de filtre pour débarrasser une petite quantité d'eau des particules de terre ou de végétaux dont elle est imprégnée. Les chaussettes en coton à mailles serrées se prêtent très bien à ce type de tâche.



Distillateur solaire

Le plus important, quand on construit un distillateur solaire, c'est de bien fixer la bâche en plastique sur le sol de sorte que la vapeur d'eau ne s'écoule pas vers l'extérieur.



PRODUIRE DE L'EAU

Le distillateur solaire est un excellent outil qui permet de produire de petites quantités d'eau, qui peuvent dans certains cas se révéler vitales. Creusez un trou de 90 cm de diamètre et de 60 cm de profondeur. Creusez un puisard au milieu du trou et placez-y un récipient. Puis recouvrez le trou d'une bâche en plastique que vous fixerez avec du sable, de la terre ou des pierres. Placez une pierre au centre de la bâche. En augmentant la température générale de l'air et de la terre, le soleil amènera le trou que vous avez creusé à produire de l'eau.

Cet outil peut également être utilisé pour distiller de l'eau contaminée ou de l'eau de mer. Il suffit de creuser une petite tranchée autour du trou, à environ 25 cm de ce dernier, et d'y verser l'eau polluée ou l'eau de mer. Cette eau sera filtrée par le sol en se déversant dans le distillateur. Le sac à condensation fonctionne de la même façon que le distillateur solaire. Coupez une branche d'arbre ou une tige de plante herbacée et enfermez-la dans un grand sac plastique propre. Placez le sac au soleil. La chaleur extraira du feuillage les liquides qu'il contient. Vous pouvez aussi attacher directement votre sac sur la branche d'un arbre ou d'un arbuste, sans la couper. Il vous faudra alors attacher l'ouverture du sac à la base d'une branche, puis lester la branche pour que l'eau s'écoule bien au fond du sac. Assurez-vous que votre sac ne soit pas troué. Il faut changer de branche tous les jours et collecter l'eau en fin de journée.

N'oubliez jamais que l'eau doit toujours être nettoyée avant d'être bue. La filtration ne purifie pas l'eau ; elle se contente de la débarrasser des particules solides qu'elle peut contenir. Pour

filtrer de l’eau, fabriquez un sac à partir d’un matériau poreux (par exemple un T-shirt en coton) et remplissez-le en alternant couches de sable et couches de cailloux. Il vous suffit ensuite d’y verser l’eau pour la filtrer. Vous pouvez aussi accrocher le sac sur un trépied et alterner couches de sable, d’herbe et de charbon (voir illustration). Toute eau puisée à une source de survie doit être purifiée avant d’être bue pour éliminer les germes qu’elle peut contenir (voir l’astuce en p. 44).

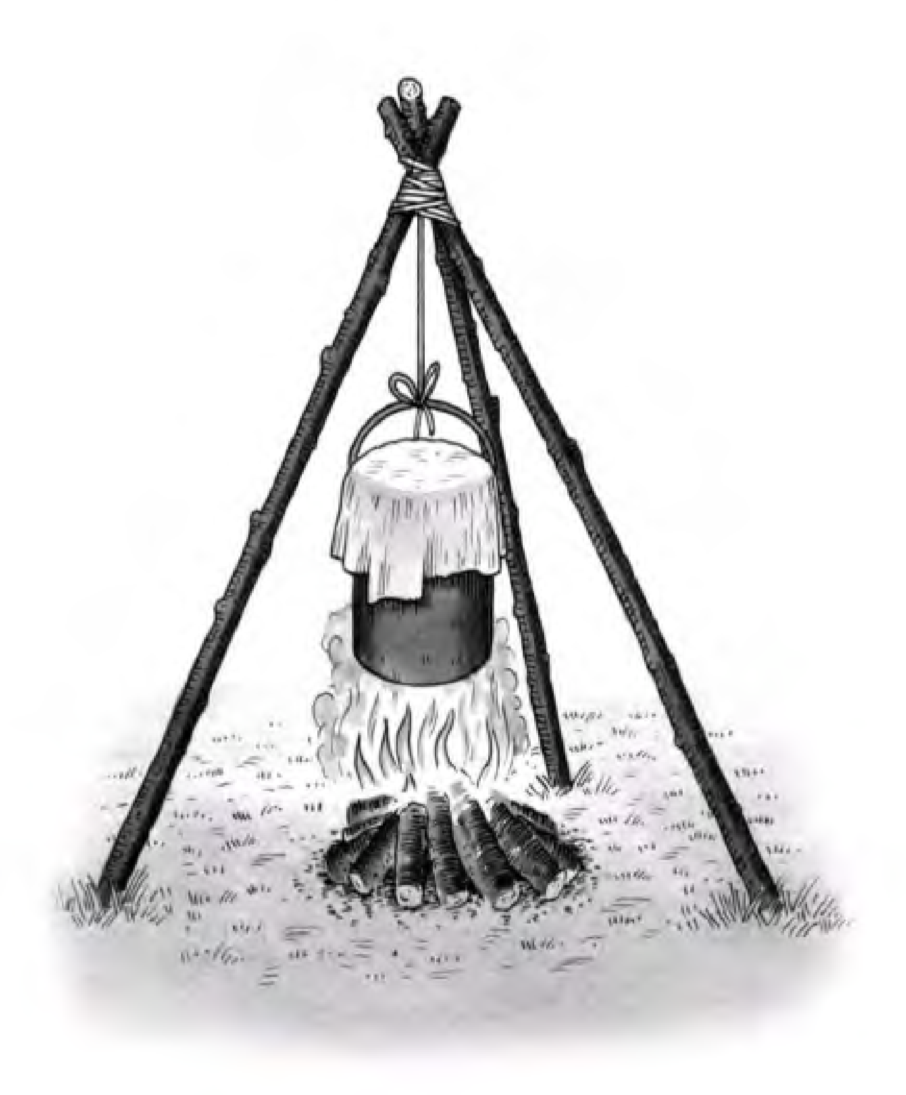


Sac à condensation

Vous remarquerez que les feuilles ne touchent pas les rebords du sac plastique. Dans le cas contraire, il arrive que le feuillage réabsorbe la condensation qui s’est formée sur les parois du sac.

Distillateur d’eau salée

Pour distiller de l’eau salée, il faut toujours la faire bouillir dans un récipient couvert d’une étoffe épaisse. Le tissu s’imprègne de la vapeur d’eau. Il suffit ensuite de la tordre au-dessus d’un nouveau récipient pour recueillir l’eau. Le sel, quant à lui, reste dans le premier récipient.



Astuces des forces spéciales de l'US Army : Méthodes de purification d'eau

Ces trois méthodes simples de purification d'eau sont enseignées aux bérets verts au John F. Kennedy Special Warfare Center and School.

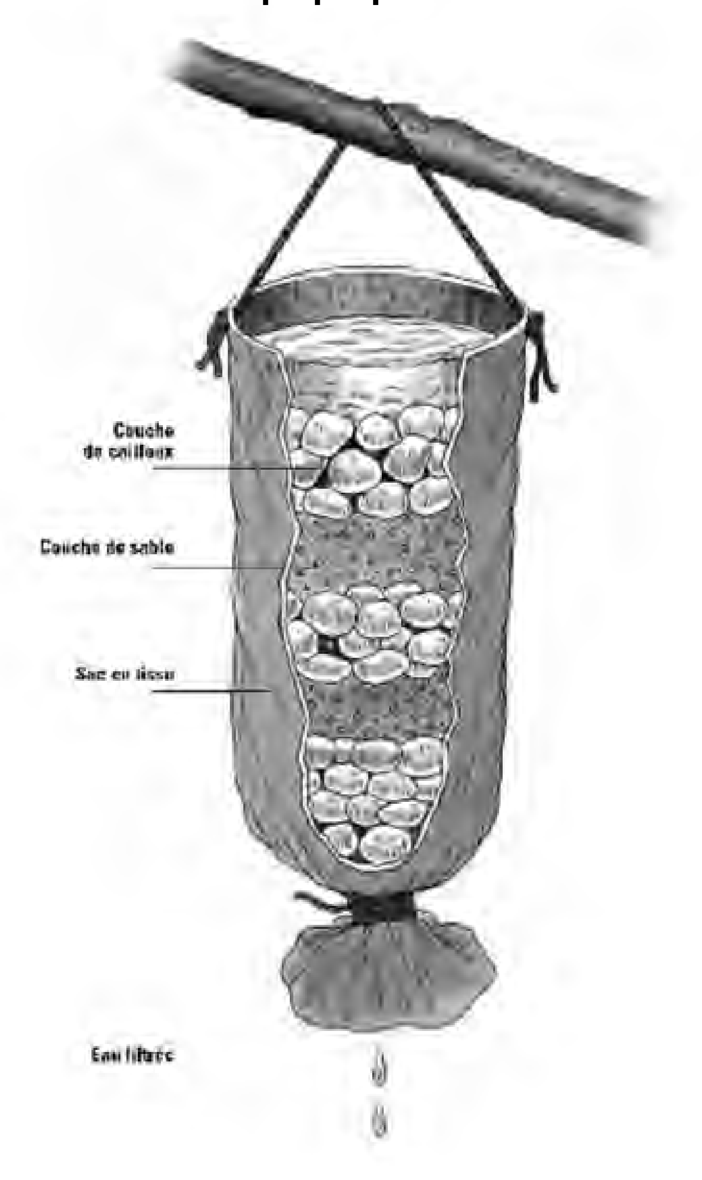
- Mettre une tablette de purification d'eau dans un récipient d'eau claire, deux dans un récipient d'eau trouble.

- Mettre cinq gouttes de teinture d'iode dans un récipient d'eau claire, dix dans un récipient d'eau trouble (laisser reposer trente minutes avant de boire).

- Faire bouillir l'eau pendant dix minutes.

Filtre à eau

Chacune des différentes couches de ce filtre retiendra une partie des particules qui se trouvent dans l'eau, la laissant assez propre pour être bouillie et ainsi purifiée.





3

LA NOURRITURE

SE NOURRIR POUR SURVIVRE CONSISTE À MANGER TOUT CE DONT ON A BESOIN POUR SUBVENIR À SES BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELS ÉLÉMENTAIRES

Les besoins énergétiques moyens de l'homme se chiffrent à 3 000 calories par jour ; ceux de la femme à 2 000 calories. Cependant, dans une situation de survie, l'activité physique étant plus intense, ces besoins tendent à augmenter : jusqu'à 5 000 calories par jour par temps chaud et 6 000 calories par jour dans les régions polaires.

Pour que le corps et l'esprit continuent de fonctionner correctement, il faut essayer de suivre un régime équilibré. C'est-à-dire de manger quotidiennement des aliments appartenant à chacun des différents groupes nutritionnels, c'est-à-dire :

Des protéines : Les protéines sont essentielles à la croissance et à la réparation des tissus. Elles peuvent également représenter une source d'énergie lorsque l'on ne consomme pas suffisamment d'hydrates de carbone et de graisses. On trouve des protéines dans le fromage, le lait, les céréales, le poisson, la viande et la volaille.

Des hydrates de carbone : Ces molécules très simples se digèrent facilement. Elles représentent la principale source d'énergie du corps. Chez les personnes en situation de survie, elles doivent constituer plus de la moitié de l'apport calorique quotidien. On trouve des hydrates de carbone dans les fruits, les légumes, le lait et les céréales. Des graisses : C'est la source d'énergie la plus concentrée. On en trouve dans le beurre, le fromage, les huiles, les fruits oléagineux, le jaune d'œuf, la margarine et les graisses animales.

À gauche **L'accessibilité de la nourriture dépend de nombreux facteurs, tels que la terre, la faune et la flore locale, la période de l'année, ainsi que votre habileté de chasseur et de cueilleur.**



Ortie

Des vitamines: les vitamines régulent les fonctions vitales du corps. Il en existe de toutes sortes, la plupart pouvant être obtenues via un régime équilibré.

Des minéraux : Ils régulent les différentes fonctions du corps et entrent dans la constitution des dents et des os. Un régime équilibré fournit normalement un apport suffisant en minéraux, tout comme en vitamines.

LES PLANTES

Il existe de par le monde des milliers de plantes comestibles. Si vous envisagez de manger une plante que vous ne connaissez pas, vous DEVEZ pratiquer le test universel de comestibilité afin de vérifier si celle-ci peut être consommée sans risques (voir page suivante). Beaucoup de plantes sont dotées d'une partie comestible, voire de plusieurs. Il est donc important de tester toutes les parties de la plante.

PARTIE S COMESTIBLES DES PLANTES

Les tubercules, que l'on trouve en général à l'intérieur du sol, sont riches en amidon et doivent être grillés ou bouillis. Parmi les plantes dont les tubercules sont comestibles, on trouve le sagittaire, Les racines et les rhizomes représentent également de bonnes sources d'amidon. Parmi les plantes à racines comestibles, il y a le baobab, le pois carré, le plantain aquatique, certaines fougères, *Cladonia rangiferina*, la berce laineuse, le calla des marais, l'ombilicaire d'Amérique, *Canna*, les massettes, la chicorée, le raifort, le lotus, l'angélique et le nénuphar. Sachez que certains bulbes – tels que les zigadènes vénéneux – sont toxiques – mais que d'autres – tels que les lys et les tulipes sauvages, l'ail des vignes, les petits camas et les lys de Colombie – sont comestibles. Il existe également des pousses sauvages comestibles, qui ressemblent généralement à des asperges. Beaucoup d'entre elles peuvent être consommées crues, mais elles sont néanmoins meilleures lorsqu'elles sont bouillies. L'igname, le souchet comestible et la patate douce.

Creusez tout autour de la racine, dégagez la terre et faites levier avec la branche pour déterrer la racine.



Déterrer des racines

Taillez l'extrémité d'une longue branche solide afin de lui donner l'apparence d'un tournevis plat.

Il s'agit par exemple du pourpier, de *Cladonia rangiferina*, des bambous, des palmiers queue-de-poisson, du pois carré, de certaines fougères, du rotin, de la rhubarbe sauvage, des massettes, du sagoutier, d'*Umbilicaria americana*, de la papaye, de la canne à sucre et du nénuphar.

Astuces de l'US Army : Test universel de comestibilité

Pour déterminer si une plante peut ou non être consommée sans risques, pratiquez le test de l'US Army. NB : Ce test ne s'applique PAS aux champignons.

- Ne testez qu'une seule partie de la plante à la fois.

- Divisez la plante en ses différents composants de base : feuilles, tige, racines, etc.

- Abstenez-vous de manger pendant huit heures avant de pratiquer le test.

- Au cours de cette période, déposez un petit morceau de plante à l'intérieur de votre coude ou de votre poignet ; attendez quinze minutes pour détecter une éventuelle réaction cutanée.

- Au cours de la période du test, n'ingérez rien d'autre que la plante testée et éventuellement de l'eau pure. - Coupez un petit morceau de l'un des constituants de la plante.

- Avant de le mettre dans votre bouche, placez-le sur la surface extérieure de votre lèvre afin de détecter d'éventuelles sensations de brûlure ou de picotements.

- Si au bout de trois minutes, vous ne constatez pas de réactions, placez le morceau sur votre langue, et attendez un quart d'heure.

- Si vous ne constatez pas de réactions, mâchez-le et gardez-le dans votre bouche pendant un quart d'heure. NE L'AVALEZ PAS.

- Si vous ne constatez aucune irritation ou réaction de ce type, vous pouvez avaler le morceau de plante.

- Attendez huit heures. Si, durant ce laps de temps, vous constatez un effet indésirable de quel que type que ce soit, faites-vous vomir et buvez d'importantes quantités d'eau.

- Si vous ne constatez aucune réaction, vous pouvez manger environ 50 g du morceau testé de la plante, cuit ou préparé de la même façon que lorsque vous l'avez testé. Attendez de nouveau huit heures. En l'absence d'effets indésirables au cours de ce laps de temps, on peut considérer le constituant testé comme comestible.

Plantes comestibles

Les plantes ci-dessous poussent en grand nombre dans les zones tempérées au cours des mois d'été et procurent une large variété de vitamines, graisses, protéines et sucres.



Mûres



Pommes



Pignons de pin

Oseille, épinard et oseille commune



Infusion d'aiguilles de pin

Une fois moulues et infusées dans de l'eau bouillante, les aiguilles de pin procurent une tisane rafraîchissante et nutritive. Sélectionnez les aiguilles les plus jeunes et les plus fraîches.



Broyez les aiguilles.



Faites infuser dans de l'eau bouillante pendant dix minutes.



Filtrez avec un morceau de tissu.

Les plantes à feuilles comestibles sont sans doute les plus nombreuses. Il y a par exemple le pissenlit, l'épilobe en épi, l'oseille, *Oxyria digyna* et l'ortie (faites bouillir les jeunes pousses d'orties dans de l'eau afin de les débarrasser de leurs particules irritantes). Par ailleurs, les jeunes pousses de presque toutes les plantes non toxiques peuvent être considérées comme comestibles. La moelle qui se trouve au cœur de la tige de certaines plantes à feuilles comestibles peut également être consommée. C'est le cas de celle du palmier queue-de-poisson, du sagoutier, du cocotier, du rotin et de la canne à sucre. Parmi les fleurs comestibles, on trouve *Calligonum comosum*, l'églantine, la coloquinte, les fleurs de papayer, de bananier, de raifort, de *Capparis sepiaria* et de luffa. Le pollen, qui ressemble à de la poussière jaune, possède de hautes qualité nutritionnelles.

Les éléments végétaux les plus accessibles et les plus intéressants d'un point de vue nutritionnel sont sans doute les fruits. Il existe des fruits comestibles sucrés et des fruits comestibles non sucrés, que l'on consomme comme des légumes. Parmi les fruits sucrés, on trouve les pommes sauvages, les fraises des bois, les cerises sauvages, les mûres et les canneberges. Parmi les fruits non sucrés, on trouve le fruit à pain, le raifort, le fruit du sorbier des oiseleurs et les câpres sauvages. Les graines de toutes les céréales et autres graminées constituent de bonnes sources de protéines végétales. Ces graines peuvent être moulues et mélangées à de l'eau pour préparer du porridge.

Les plantes dont les graines sont comestibles sont, entre autres, l'amarante, le millet des oiseaux, le riz, le bambou, le palmier Nypa, le tamarinier, le pandanus, le nénuphar et le pourpier. Les fruits oléagineux représentent d'excellentes sources de protéines. Si la plupart d'entre eux peuvent être consommés crus, certains, tels que le gland, sont meilleurs lorsqu'ils sont cuits (faites bouillir les glands à plusieurs reprises, en remplaçant à chaque fois l'eau de cuisson, afin de leur ôter leur goût amer). Entre autres fruits oléagineux, il y a l'amande, la châtaigne d'eau, la faîne, le gland, le pignon de pin, la châtaigne, la noix de cajou, la noisette et la noix.

PLANTES VÉNÉNEUSES

Il est important de connaître les plantes vénéneuses les plus courantes pour pouvoir les éviter. Commencez par apprendre à identifier la ciguë et la ciguë aquatique, deux des espèces les plus mortelles et les plus répandues. La ciguë aquatique a une tige violacée ; un rhizome creux ; de petites feuilles dentelées à deux ou trois lobes ; et des grappes de fleurs blanches. On la trouve toujours près de l'eau, et elle dégage une odeur forte et désagréable. La ciguë peut atteindre jusqu'à 2 m de haut. Elle possède plusieurs tiges, des rhizomes creux et tachetés de pourpre et des feuilles grossièrement dentelées.

Elle présente également des bouquets de minuscules fleurs blanches et des racines blanches. Cette plante pousse dans les prairies, un peu partout dans le monde.

Astuces de l'US Air Force : Déterminer si une plante est comestible

Utilisez ces directives de l'US Air Force, conçues pour les pilotes au sol, lorsque vous recherchez des plantes comestibles dans la nature.

- Évitez les plantes dont les fleurs sont en forme d'ombrelle, et ce même si la carotte, le céleri et le persil (tous trois comestibles) font partie de cette catégorie.

- Évitez tous les légumes secs (haricots et pois) : ils absorbent les minéraux de la terre et provoquent des problèmes digestifs.

- Dans le doute, il vaut mieux éviter tous les bulbes.

- Évitez toutes les baies blanches et toutes les baies jaunes (vénéneuses).

Sachez aussi que la moitié des baies rouges sont vénéneuses, alors que les baies bleues ou noires sont généralement comestibles.

- Les fruits et les baies agrégés sont comestibles.

- Un fruit qui se présente seul sur une branche peut être considéré comme comestible.

- Une sève blanche est souvent un signe de toxicité.

- Les plantes qui irritent la peau ne doivent pas être consommées.

- Les plantes qui poussent dans l'eau ou dans les sols humides sont souvent comestibles.

Parmi les autres plantes hautement vénéneuses, on trouve :

- Le sumac grimpant

- L'actée rouge

- Le sumac à vernis

- Le zigadène vénéneux

- Le datura stramoine

- Les digitales

- Les aconits

- Les feuilles de belladone

- Les baies de belladone

- Les boutons d'or

- Les lupins

- L'oxytropis

- Le pied d'alouette - La jusquiame noire

Prenez le temps d'étudier un bon ouvrage sur le sujet afin d'apprendre à identifier ces différentes plantes, et n'oubliez pas qu'il ne faut jamais consommer une plante que l'on n'a pas identifiée avec certitude ou passée au crible de façon approfondie.

Plantes vénéneuses

Les plantes vénéneuses sont parfois pourvues de signes distinctifs, tels que des baies aux couleurs criardes ou des tiges épineuses à l'aspect peu sympathique. Mais ce n'est cependant pas toujours le cas. C'est pourquoi il faut prendre beaucoup de précautions lorsque l'on cherche à identifier des plantes comestibles dans une situation de survie.



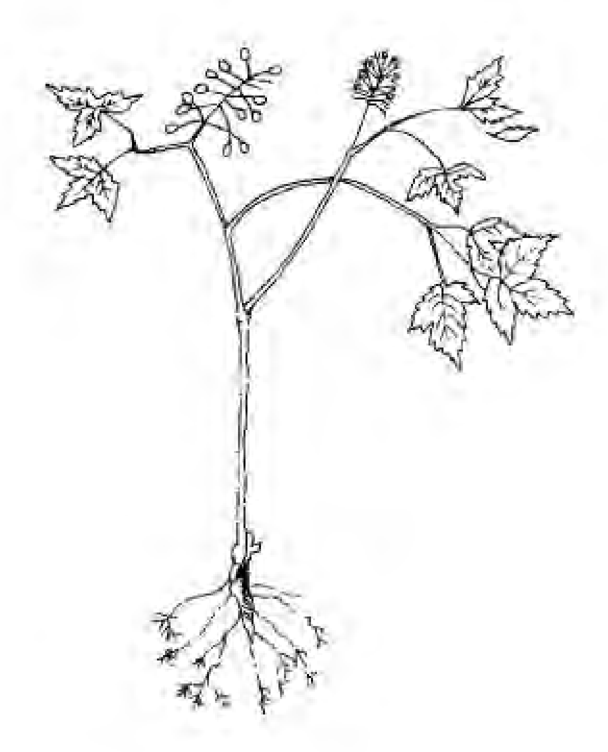
Belladone



Zigadène vénéneux



Ciguë aquatique



Sumac grimpant

Champignons comestibles

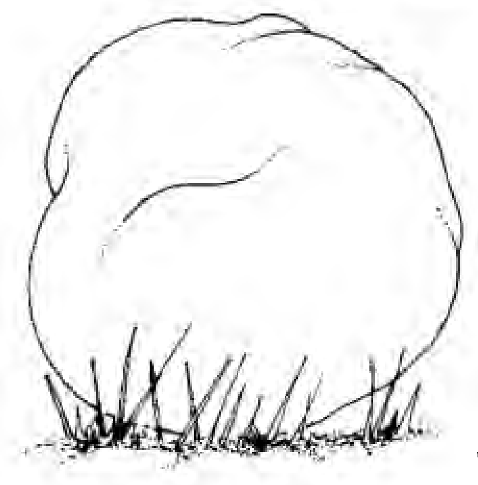
Les champignons doivent être identifiés au cas par cas car il n'existe pas de règles générales d'identification. Voici quelques espèces comestibles relativement répandues.

Trémelle mésentérique





Langue de bœuf



Vesse-de-loup géante

CHAMPIGNONS COMESTIBLES

Les champignons requièrent une attention toute particulière. En effet, certains d'entre eux peuvent se révéler mortels. Les espèces suivantes, en revanche, peuvent être consommées en toute confiance :

Vesse-de-loup géante, bolet jaune, chanterelle, rosé des prés, agaric des jachères, craterelle. (NB : Ne consommez pas les champignons qui prennent une teinte jaune après avoir été coupés. Il s'agit en effet là d'un signe de contenu toxique.)

Champignons épiphytes – langue de bœuf, polypore soufré, polypore écailleux, pleurote en huître, armillaire couleur de miel.

Astuces du SAS : Conseils pour sélectionner des champignons comestibles

Vous devez vous montrer extrêmement prudent lorsque vous recherchez des champignons. Suivez ces quelques conseils que l'on donne aux soldats du SAS :

- Évitez tous les champignons à lamelles blanches, ainsi que ceux qui possèdent un appendice en forme de coupe à la base de leurs pieds (volve) ou des anneaux autour de leurs pieds. - Évitez les champignons qui semblent pourris ou véreux.

- Évitez tous les champignons que vous n'avez pas identifiés avec certitude.

Champignons vénéneux

Évitez les champignons vénéneux et lavez-vous soigneusement les mains et la peau si vous touchez l'un d'entre eux.



Amanite phalloïde



Amanite vireuse



Amanite panthère

CHAMPIGNONS VÉNÉNEUX

Les champignons suivants ne doivent EN AUCUN CAS être consommés : Agaric jaunissant, amanite vireuse, amanite phalloïde, amanite tue-mouches, amanite panthère, entolome livide.

ALGUES

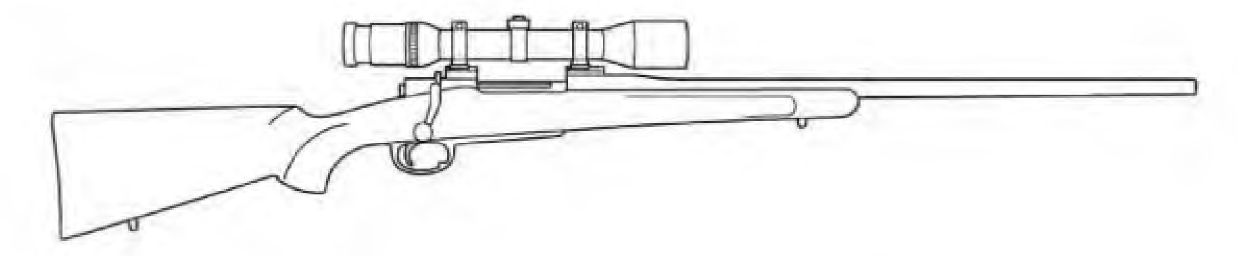
On trouve assez facilement des algues comestibles sur la paroi des rochers ou sur la surface de la mer. La laitue de mer est une algue vert clair, le kelp est de couleur vert olive, la laminaire sucrée possède de longues frondes jaune moutarde, l'algue à vache est rouge violacé, et Porphyra umbilicalis a des frondes vertes, pourpres ou marron.

LES ANIMAUX

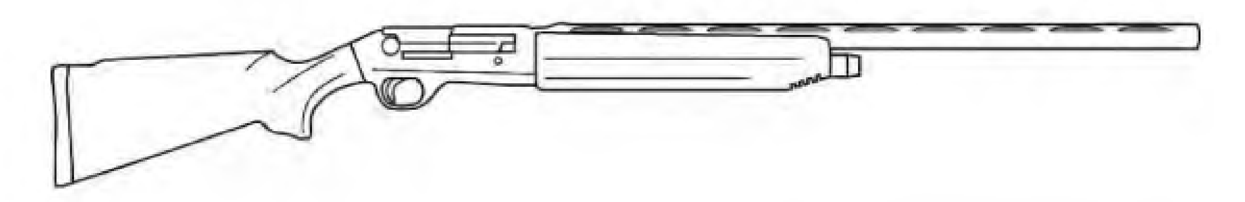
Pour ce qui est des sources nutritives animales, la première règle est : Ne dépensez jamais plus d'énergie pour obtenir la nourriture que vous n'en recevrez une fois que vous l'aurez ingérée. Renseignez-vous sur les différents animaux qui peuplent la zone dans laquelle vous vous trouvez, en particulier sur leurs empreintes, leurs habitudes et leurs habitats nocturnes.

Armes de chasse

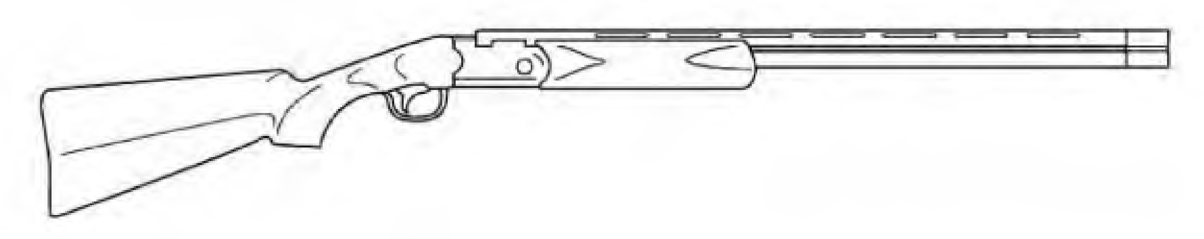
La carabine est particulièrement utile pour tuer des proies de taille moyenne ou de grande taille à longue distance tandis que le fusil a une portée plus courte mais est plus adapté à la chasse de proies qui se déplacent rapidement.



Carabine calibre 7,62 mm



Fusil à pompe calibre 12



Fusil à double canon calibre 12

Si vous ne disposez pas de fusil, vous attraperez la plus grande partie de votre gibier via des pièges, ce qui signifie que vous récolterez surtout des petits animaux et des oiseaux. Si vous avez un fusil, observez les règles suivantes lorsque vous chassez une proie : ne faites pas de bruit ; déplacez-vous lentement, arrêtez-vous souvent et écoutez ; observez ; si possible, chassez dans le sens du vent ou perpendiculaire au vent ; essayez de vous fondre dans le décor. Entraînez-vous. Il arrive souvent que le gibier surprenne le chasseur novice, l'amenant ainsi à mal viser.

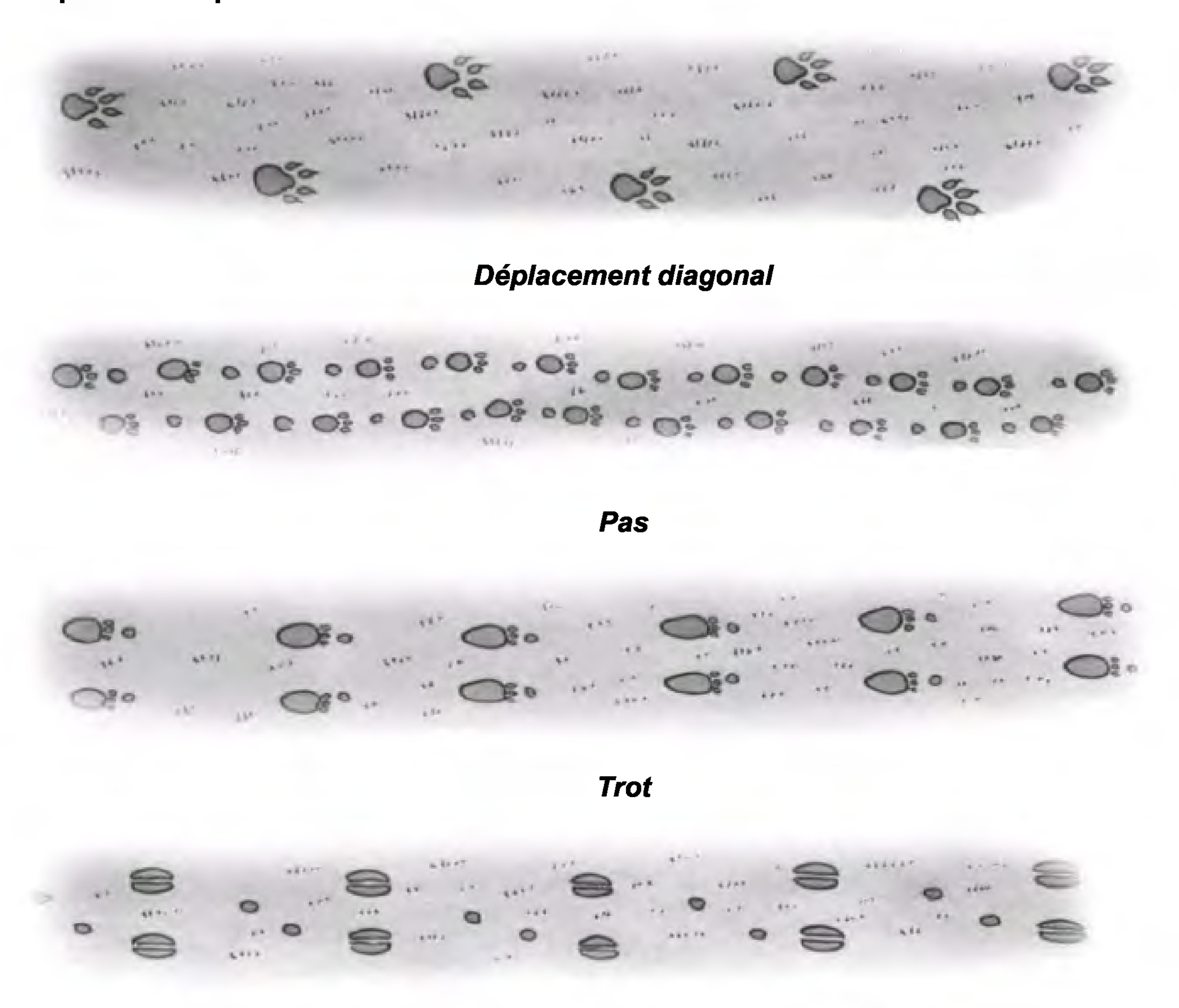
ARMES DE CHASSE IMPROVISÉES

Arc et flèches : Sélectionnez le meilleur bois pour votre arc de survie. La souplesse du bois vert est de courte durée, fabriquez plusieurs arcs et changez celui que vous utilisez dès que vous remarquez qu'il perd de son élasticité.

Le bois le plus adapté est l'if, mais vous pourrez être amené à utiliser d'autres essences en fonction de la région dans laquelle vous vous trouvez. Choisissez une branche d'environ 1,20 m de long et taillez-la pour lui donner un diamètre de 5 cm au centre et de 1,25 cm aux extrémités. Faites une entaille de 1,25 cm de profondeur à chacune des extrémités afin de pouvoir y accrocher la corde. Frictionnez la branche avec de l'huile ou une graisse animale.

Pistes d'animaux

En observant les empreintes d'un animal, vous pouvez identifier son espèce, la vitesse à laquelle il marche ou court et la direction dans laquelle il se déplace. La distance qui sépare les empreintes s'accroît avec la vitesse du mouvement.



Déplacement diagonal

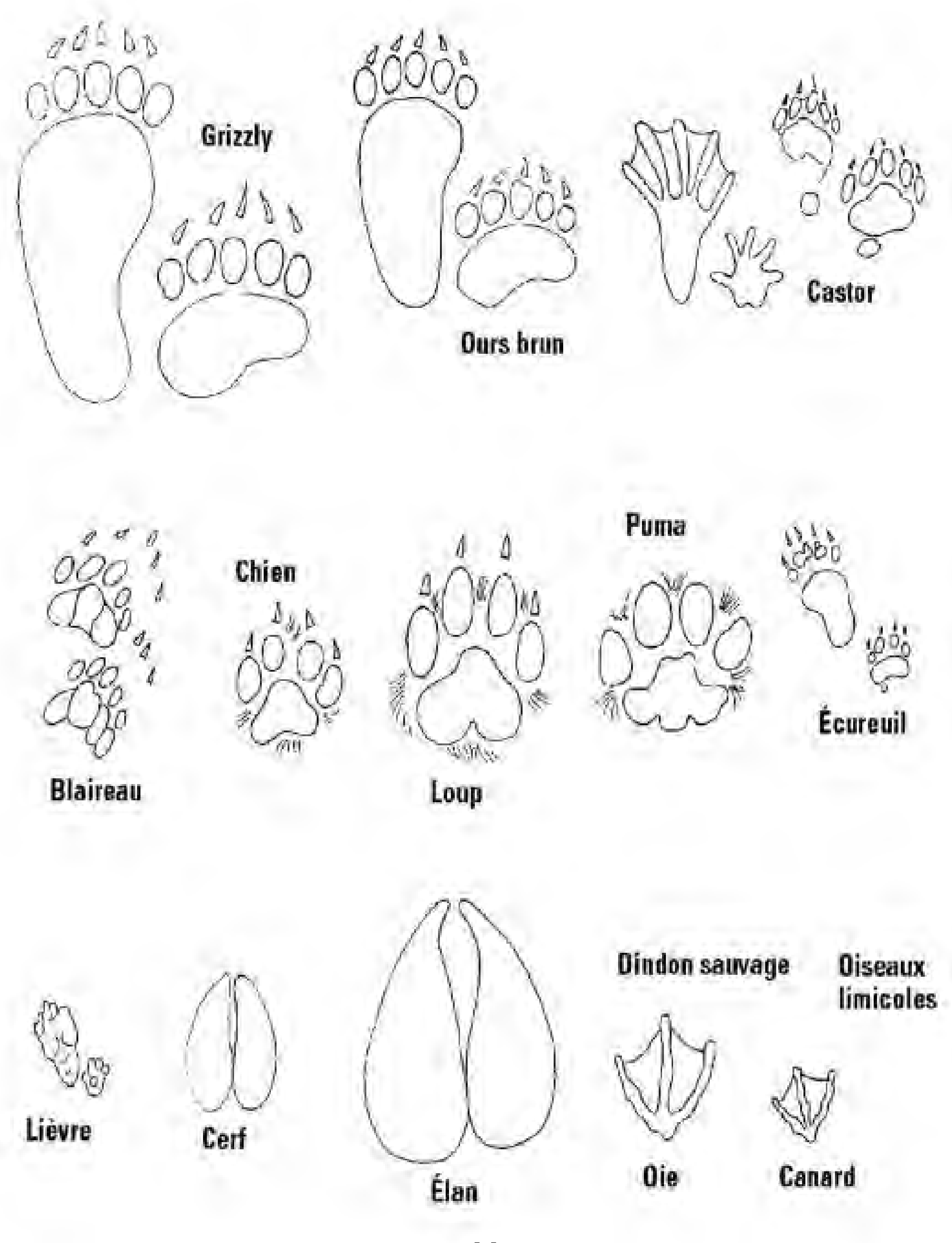
Pas

Trot

Galop

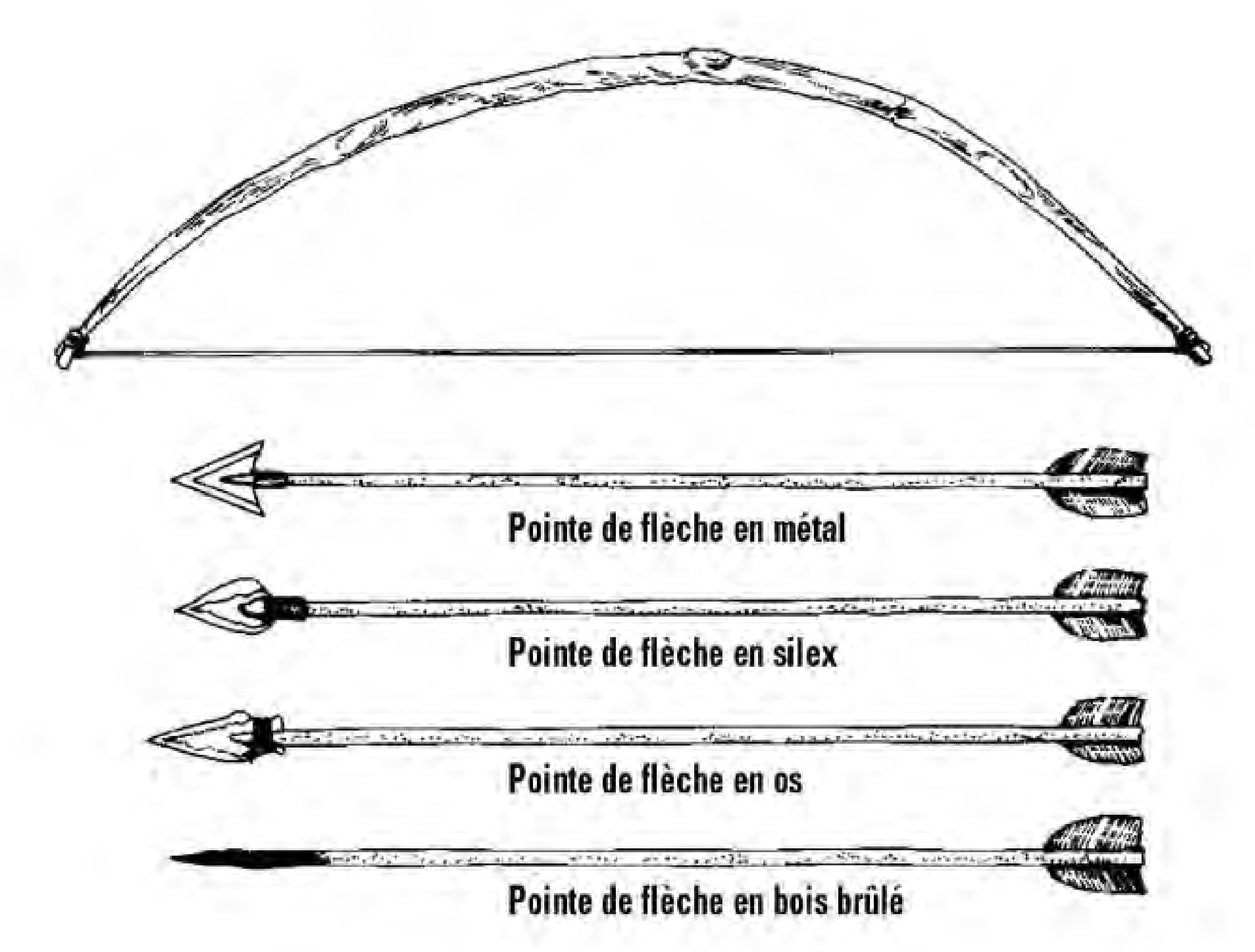
Empreintes d'animaux

Il est assez rare de trouver des traces aussi parfaites que celles-ci (à part quand un animal vient de marcher dans de la boue). Il vous faudra donc souvent utiliser plusieurs empreintes pour élaborer une image mentale composite.



Arc et flèches

L'arc de survie de base aura une courte portée, mais de bonnes flèches vous permettront d'augmenter son efficacité.



Pour ce qui est de la corde, le meilleur matériau est le cuir. Ceci étant, sachez que n'importe quel type de corde peut faire l'affaire. Une fois accrochée, la corde ne doit être soumise qu'à une légère tension : vous procurerez le reste lorsque vous tirerez dessus pour envoyer la flèche. Attachez la corde à l'arc en faisant un double nœud.

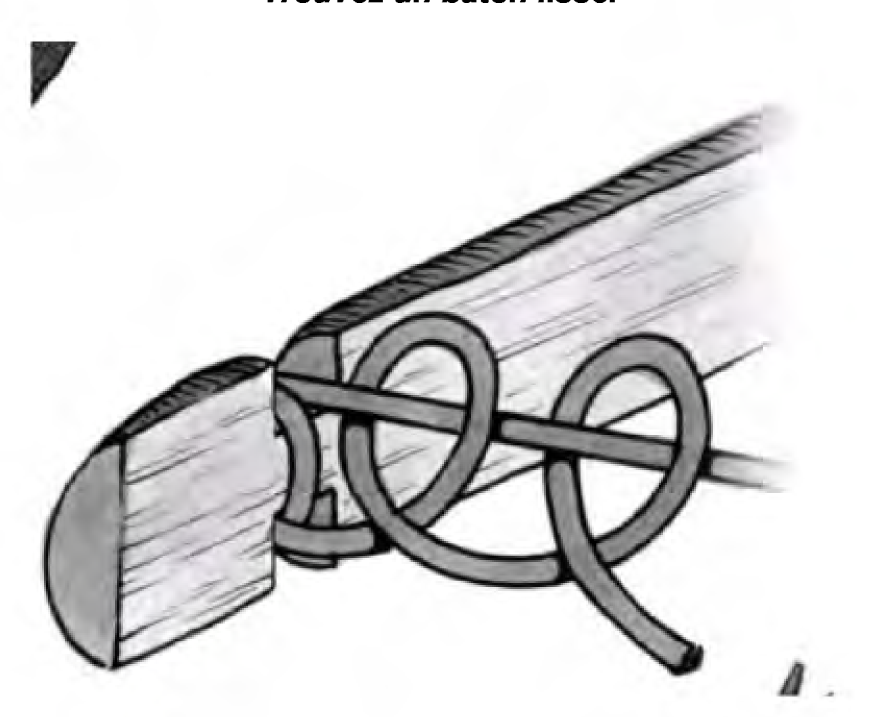
Les flèches doivent être constituées de bois dur et mesurer 60 cm de long. Leur diamètre doit être de 6 mm. Choisissez le bois le plus lisse et le plus droit que vous puissiez trouver. Puis faites une entaille de 6 mm de profondeur à l'une des extrémités de la hampe afin de pouvoir l'accrocher à la corde. L'empennage peut être réalisé à l'aide de plumes ou de papier, étoffe légère ou feuilles d'arbres découpés en forme d'ailes. Si vous découpez une plume, gardez 2 cm de tige à chacune de ses extrémités afin de pouvoir l'attacher à la flèche.

Fabriquer un arc

Choisissez un morceau de bois assez souple pour que vous puissiez le tendre sans trop d'efforts, mais qui exerce une tension homogène d'un bout à l'autre quand on le bande.



Trouvez un bâton lisse.



Attachez la corde en faisant plusieurs nœuds.



Vous remarquerez que la partie sur laquelle on place sa main présente un renflement.

Le mieux est d'attacher trois plumes (ou trois morceaux de papier, de tissu ou de feuille) à la hampe.

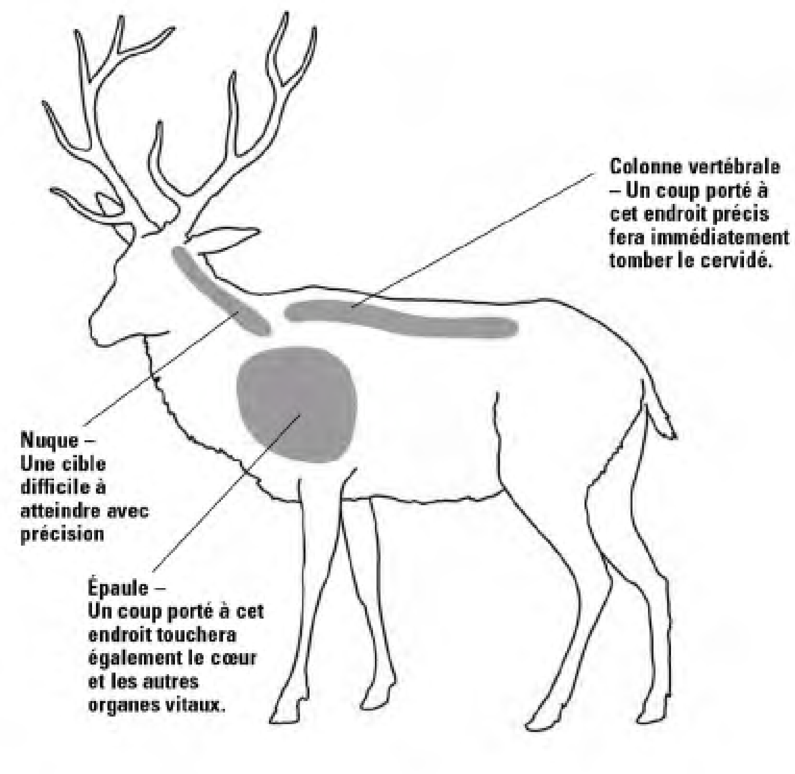
Les pointes de flèches peuvent être fabriquées à l'aide de métal, de silex, d'os ou de bois brûlé. N'oubliez pas de faire une entaille à l'extrémité de chacune de vos flèches afin de pouvoir les fixer sur la corde de votre arc.

Pour tirer, placez la flèche sur la corde et élevez le centre de l'arc au niveau de vos yeux. Placez votre main gauche (si vous êtes droitier) au milieu de la partie en bois et laissez la flèche reposer sur le haut de votre main. Votre bras droit doit rester immobile tandis que vous tirez la corde vers l'arrière avec l'autre main. Pendant tout ce temps, la flèche doit rester au niveau de vos yeux.

Visez la cible avec la flèche et relâchez la corde doucement – évitez les mouvements brusques. Si vous chassez, pensez à emporter plusieurs flèches avec vous. Essayez de les transporter dans une sorte de carquois et de les maintenir à l'abri de l'humidité.

Zones à viser sur un cervidé

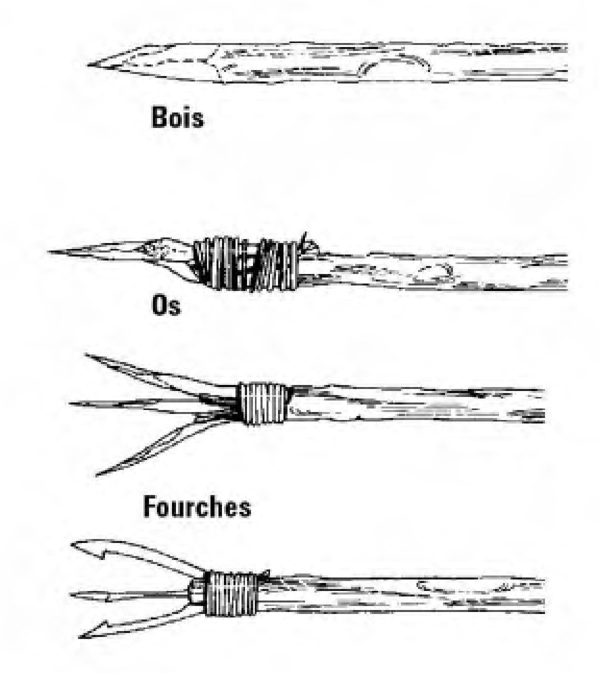
Pour tuer efficacement un cervidé, il est très important de viser avec précision. En règle générale, il vaut mieux viser l'épaule.



Javelots

Astuces des forces spéciales canadiennes : Conseils pour la chasse

Les différents types de fers permettent d'adapter le javelot à la chasse de différents types de proies.



Les troupes d'élite canadiennes sont très douées pour localiser des animaux dans les vastes étendues enneigées de leur pays. On leur apprend en effet à bien connaître les différentes habitudes des animaux qu'elles pourraient être amenées à chasser.

- Les animaux sont effrayés lorsqu'ils aperçoivent un homme. Restez calme, déplacez-vous lentement, et si vous disposez d'un fusil, essayez de faire mouche au premier coup.

- Suivez les pistes d'empreintes devenues floues à force d'être utilisées.

- L'étude des empreintes peut fournir des renseignements sur l'espèce, la taille, l'âge et le sexe des animaux. - Les terres fertiles et les points d'eau sont les meilleures zones pour chasser à l'aube ou dans la soirée. On peut border les pistes qui mènent à ces lieux de collets ou de pièges.

- Les terriers, les tanières et les endroits où est entreposée de la nourriture constituent d'excellents points de dépôt de pièges.

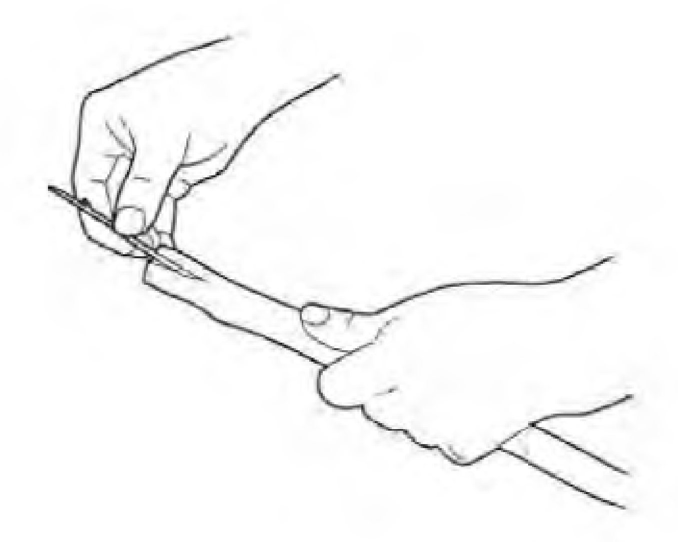
Javelots : Ils peuvent être utilisés pour attraper du poisson ou du gibier. Vous pouvez en réaliser de tout simples – à l'aide d'un bâton dont vous aurez taillé la pointe.

Mais ce type de javelot tend à se casser et à s'émousser facilement. Vous pouvez aussi fabriquer des fers improvisés à l'aide d'os ou de cornes d'animaux, de silex ou de métal.

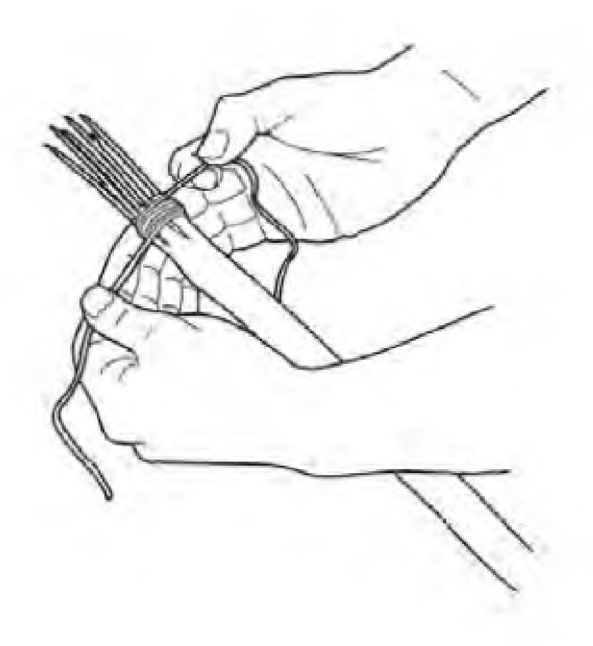
Pour attraper du poisson, divisez l'extrémité de la lance en trois morceaux acérés que vous maintiendrez écartés à l'aide d'un objet quelconque, ou bien fixez à l'extrémité de la hampe trois longs morceaux d'os ou trois longues griffes acérées. Un javelot de ce type aura une meilleure prise sur un poisson glissant qu'un javelot à fer unique.

Harpon à pointes

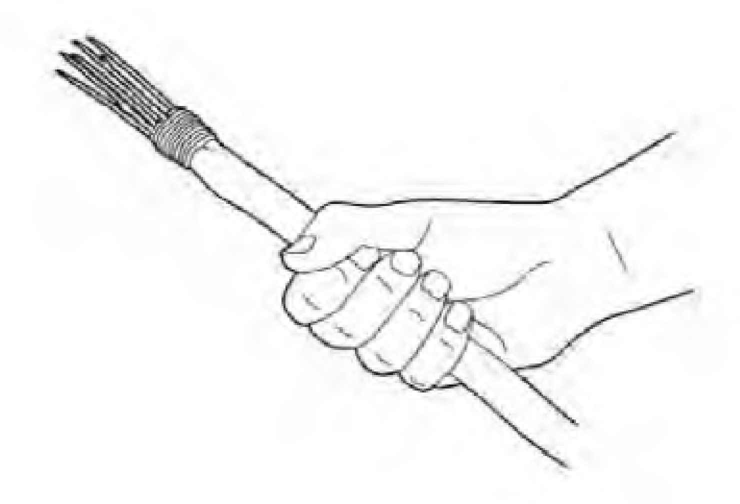
Le harpon à pointes est une très bonne arme de pêche. Ses multiples pointes permettent de maintenir fermement les proies glissantes.



Insérez de longs objets pointus et solides dans des entailles.



Attachez les piquants à la hampe au niveau de leur base à l'aide d'une ficelle.



Le harpon est prêt à être utilisé pour pêcher.

Lance-pierre : Prenez une branche en forme de Y et un matériau en matière élastique (un morceau de chambre à air fera particulièrement bien l'affaire). Fabriquez une poche que vous attacherez ou coudrez au centre de l'élastique. Puis attachez l'élastique à l'extrémité de chacune des branches du Y. Vous pouvez utiliser des cailloux ou de petites pierres comme projectiles. Avec un peu d'entraînement, vous apprendrez à viser de façon précise et à tuer n'importe quel type de proies.

Lance-javelot

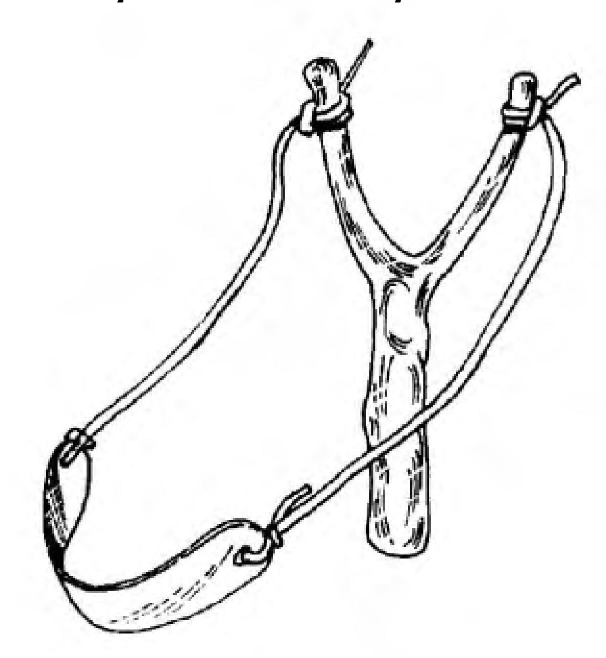
Le lance-javelot permet de projeter le javelot avec davantage de force, et par conséquent, d'augmenter sa portée et sa capacité de pénétration. Pour mêler cette force supplémentaire à une bonne précision sur la distance, il faut néanmoins beaucoup d'entraînement.



Le javelot est inséré dans la tranchée creusée dans le bois.



Le lancer doit bénéficier de tout le poids de votre corps.



Lance-pierre

Un bon lance-pierre permet de chasser facilement de petites proies telles que des oiseaux, écureuils ou lièvres. L'avantage du lance-pierre, c'est que son usage ne nécessite que peu d'entraînement et que l'on apprend très rapidement à viser de façon précise.

Fronde : Une simple corde ou lanière de cuir munie d'une poche servant à contenir les munitions (des petites pierres lisses, de préférence) peut très bien faire office de fronde. Pour utiliser une fronde, il vous suffira de propulser la poche au-dessus de votre tête puis de lâcher l'une des extrémités de la courroie pour envoyer le projectile dans la direction de la cible. Si vous vous servez d'un lance-pierre ou d'une fronde pour chasser des oiseaux, n'utilisez qu'une seule pierre à la fois.

Bolas : Enveloppez des pierres dans du tissu et attachez chacune d'entre elles à une corde de 90 cm de long. Nouez toutes les cordes ensemble. Attrapez les bolas au niveau de ce dernier nœud et faites-les tournoyer au-dessus de votre tête, de plus en plus rapidement, avant de les lâcher sur votre proie. Vous pouvez viser des oiseaux ou les pattes de certains animaux. Une fois ces animaux tombés à terre, vous pourrez vous rapprocher plus facilement d'eux pour les achever.

Lorsque vous utilisez des armes pour chasser, essayez de vous rapprocher le plus possible de votre proie, puis d'utiliser l'arme pour canaliser votre violence. Soyez également attentif au type de proies que vous chassez. Évitez de poursuivre les animaux dangereux, tels que les ours, ainsi que tous les animaux de grande taille, si vous n'êtes pas équipé d'une arme à feu ou d'un arc puissant que vous savez parfaitement manier.

Évitez également de tuer de jeunes animaux de ces espèces – une mère agressive pourrait se trouver dans les parages. Et ne relâchez jamais votre attention, même si vous chassez de petits animaux. Les écureuils, belettes, hermines, visons, loutres et putois sont très faciles à piéger, mais un individu blessé peut se défendre avec véhémence si l'on tente de l'attraper, et provoquer ainsi d'importantes blessures. Un coup donné sur la tête à l'aide d'un bâton lourd suffit généralement à s'assurer que l'animal puisse être attrapé en toute sécurité.



Morceau de cuir

Fronde

Dans l'idéal, la fronde devrait être constituée d'une lanière de cuir. Graissez-la de temps en temps avec un peu d'huile pour l'empêcher de se dessécher et de se craqueler.

Bolas

Les *bolas* permettent de faire tomber les animaux dans leur course, les cordes et les poids tendant à s'emmêler dans leurs pattes.

Astuces d'US Army Rangers : Conseils pour manger des serpents

On apprend aux rangers de l'armée américaine à surmonter leur crainte naturelle des serpents et à transformer cet animal en un aliment délicieux et nutritif.

- Piégez l'animal en lui enfonçant une branche fourchue derrière la tête et en le clouant ainsi au sol. Tuez-le d'un coup de gourdin.

- Attrapez fermement le serpent mort en plaçant votre main derrière sa tête.

- Décapitez-le avec un couteau.

- Ouvrez-lui le ventre et videz-le.

- Écorchez le serpent (et conservez sa peau pour fabriquer des ceintures ou des courroies improvisées).



PIÈGEAGE

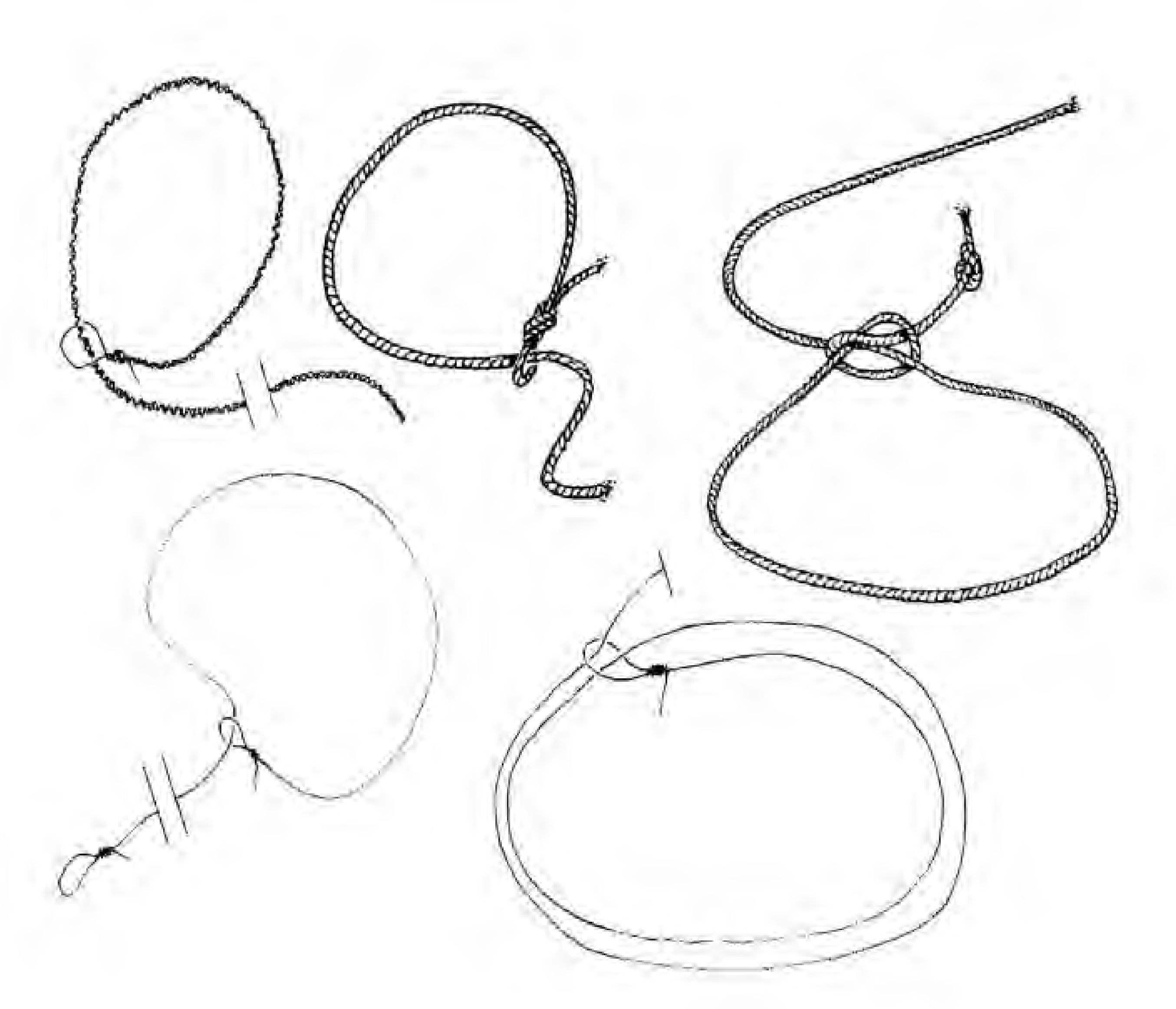
Le piège est un moyen idéal d'attraper des mammifères tels que lièvres, écureuils, renards ou daims. Le type du piège et, plus important encore, sa taille doivent être adaptés à l'animal que vous souhaitez attraper.

COLLETS

Un collet est une boucle de fil métallique ou de ficelle placée de telle sorte que l'animal soit contraint d'y insérer sa tête. Le collet se resserre alors, retenant ainsi l'animal ou le tuant (bien que la mort ne survienne pas toujours immédiatement).

Types de collets

Les collets peuvent être constitués à l'aide de corde ou de fil métallique, mais le fil métallique est plus indiqué, parce qu'il est plus facile à dissimuler et parce qu'il se referme plus efficacement.



Une fois que l'on a installé des collets, il faut aller les voir régulièrement pour récupérer les proies et vérifier qu'ils fonctionnent toujours (et aussi pour éviter que d'autres prédateurs ne viennent dévorer les animaux piégés).

On peut trouver dans le commerce des collets qui se referment automatiquement. Les collets que l'on fabrique soi-même sont tout aussi efficaces, mais le matériau utilisé doit être assez solide pour retenir la proie.

Lorsque vous posez des collets, vous devez penser à laisser la boucle ouverte et libre d'accès afin qu'elle puisse se resserrer sur l'animal, et à la maintenir à bonne distance du sol. Évitez de marcher sur les pistes d'empreintes lorsque vous posez des collets – votre odeur tendrait à dissuader l'animal d'entrer dans le piège. Et n'oubliez pas que les collets en fil métallique sont plus faciles à poser du fait de leur rigidité.

Pour déterminer l'emplacement des collets, suivez-les conseils suivants :

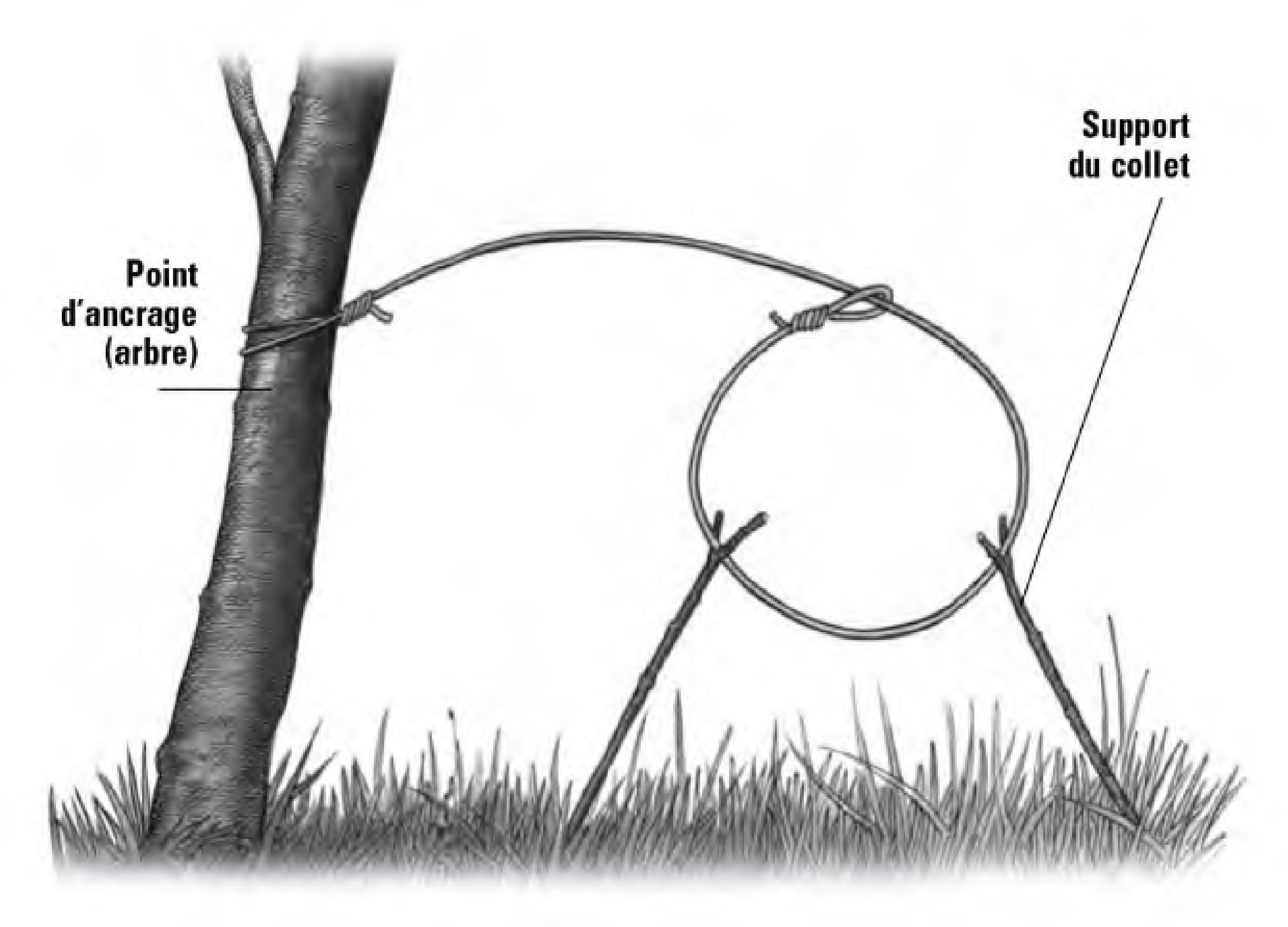
-► Mettez-les près de pistes très fréquentées et dans les zones où les animaux se nourrissent de plantes ou de carcasses.

-► Mettez-les près d'un terrier ou d'un lieu où les animaux entreposent de la nourriture.

-► Positionnez le feuillage de sorte que l'animal soit contraint de passer par les collets.

Collet simple

Vous remarquerez que le collet en fil métallique est surélevé afin de se trouver à la hauteur de la tête de l'animal.

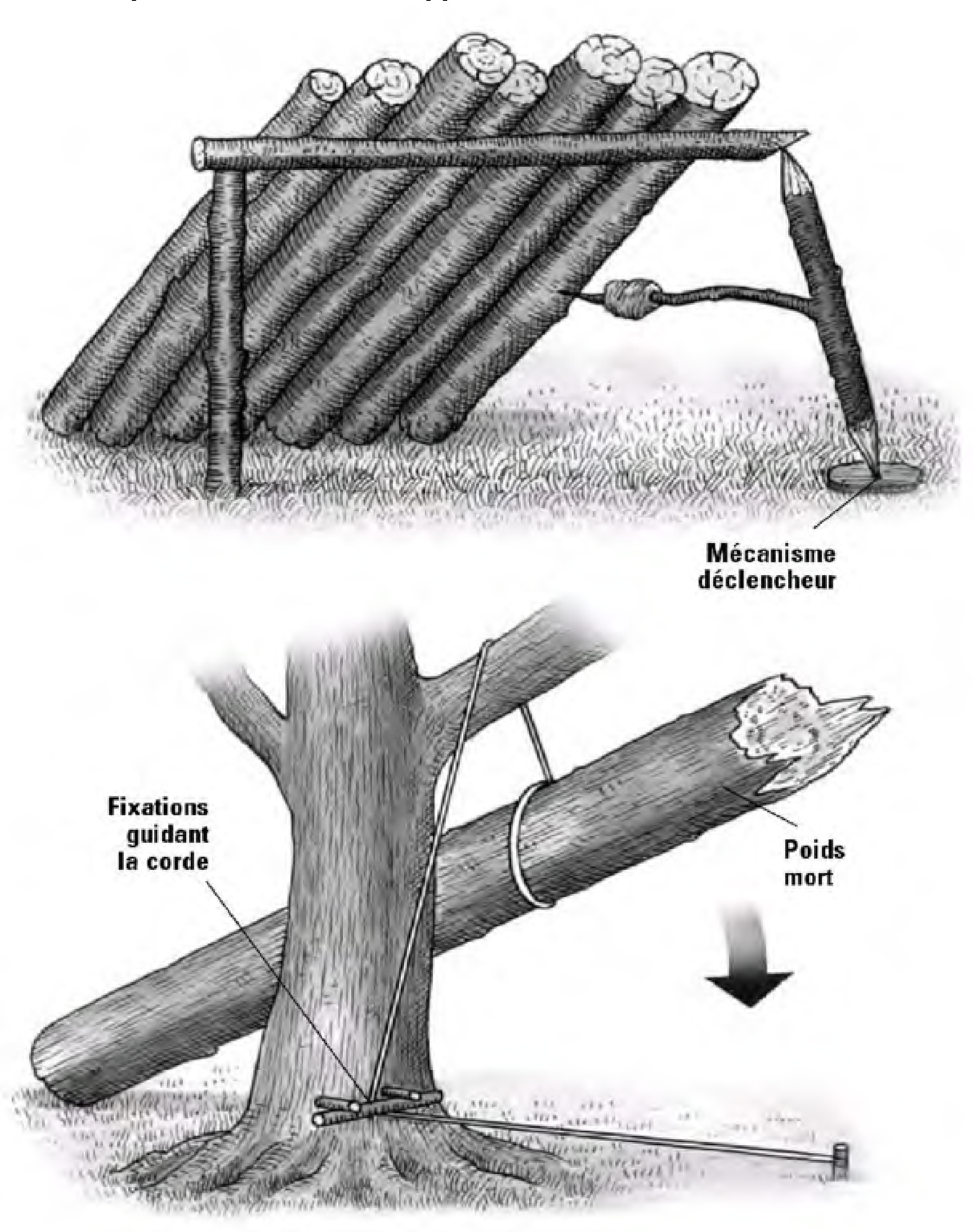


ASSOMMOIRS

Le principe de ces pièges est simple : quand la proie enclenche le dispositif, un poids lui tombe dessus et la tue. Il existe de nombreux types d'assommoirs, mais tous sont activés par un système de trébuchement ou d'appât. Avec le premier système, l'animal trébuche sur une corde ou un bâton et active ainsi l'assommoir. Avec le second, l'animal est attiré dans le piège par un appât ; en cherchant à l'attraper, il fait tomber l'assommoir. Vous trouverez dans les illustrations de ces chapitres différents exemples d'assommoirs. Lorsque vous fabriquez un assommoir, ne vous placez pas sous le poids si vous ne voulez pas devenir la première victime du piège.

Assommoirs (1)

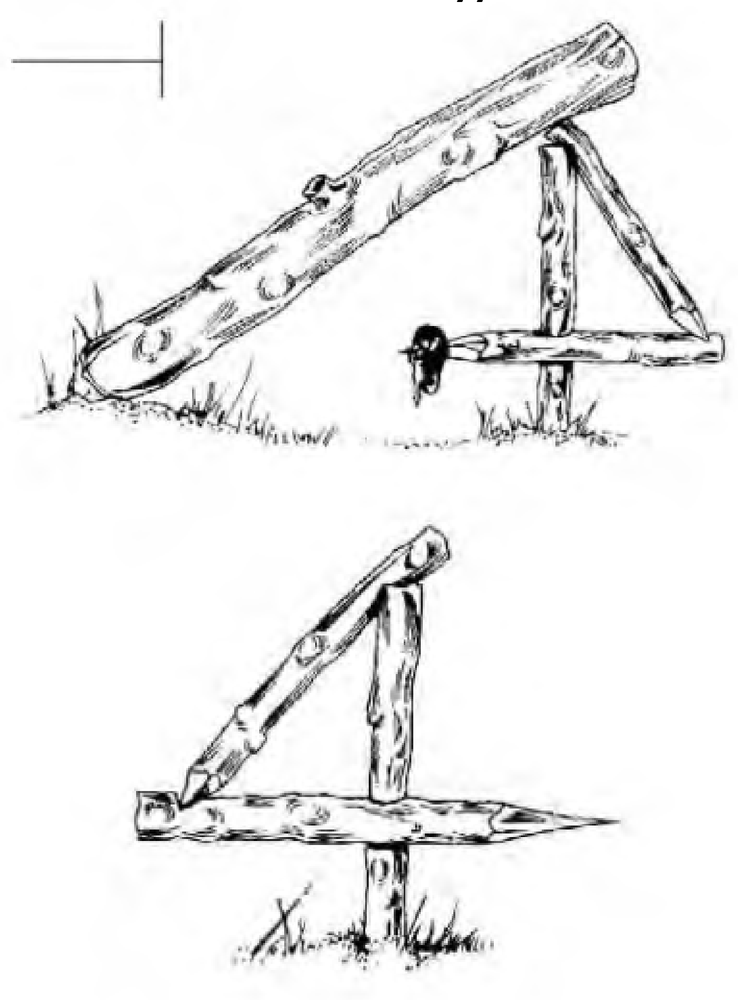
Un assommoir peut être constitué d'un poids unique (en bas) ou de multiples poids, qui permettent de multiplier les chances de frapper au bon endroit.



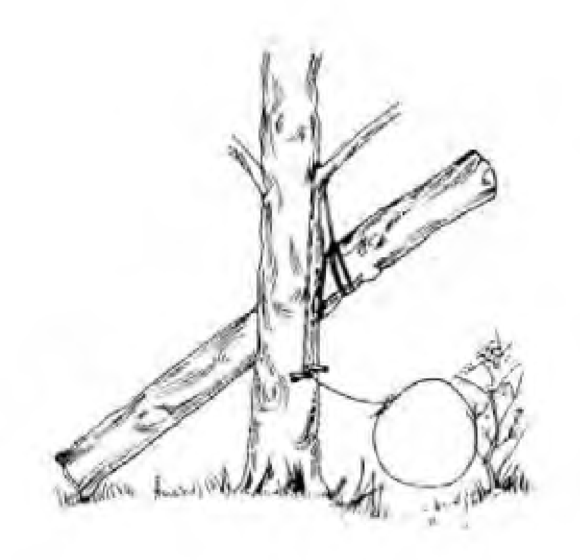
Assommoirs (2)

Le mécanisme déclencheur est la partie la plus délicate de l'assommoir. Il doit être sensible au toucher, mais aussi assez résistant pour ne pas s'effondrer ou être balayé par le vent.

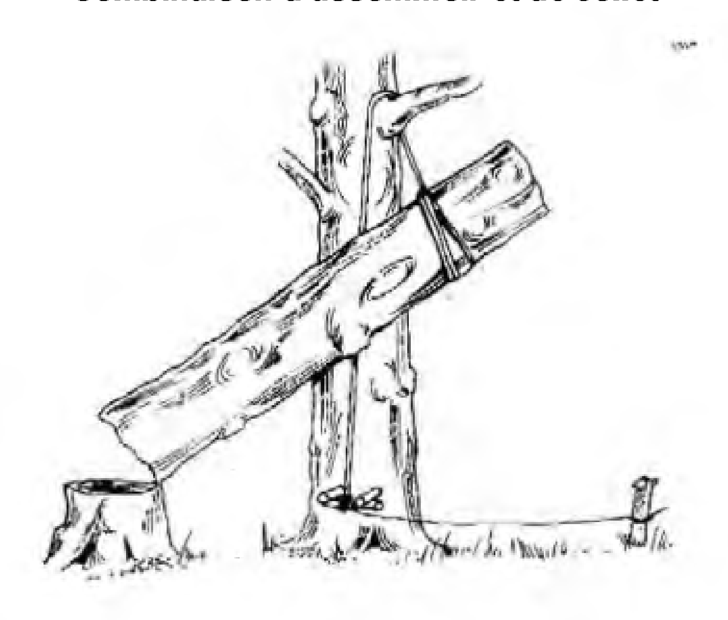
Assommoir à déclencheur à appât en forme de 4



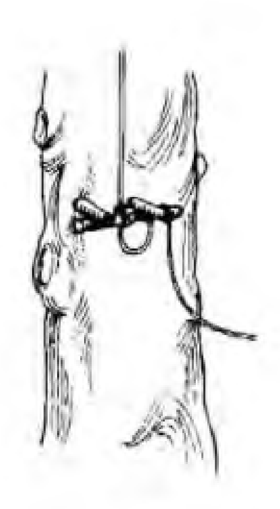
Déclencheur de base en forme de 4



Combinaison d'assommoir et de collet



Assommoir à système de trébuchement



Mécanisme déclencheur de l'assommoir/collet

PIÈGES À LANCE

Les pièges de ce type peuvent se révéler très efficaces. Ils sont constitués d'une hampe souple maintenue en place par une corde, et d'une lance, fermement attachée à la hampe, qui frappe l'animal lorsqu'elle est libérée.

PIÈGES À OISEAUX

Il existe plusieurs techniques très efficaces qui permettent de capturer des oiseaux. On peut par exemple insérer un caillou dans un appât et le jeter dans l'air. L'oiseau tentera de l'avaler, mais le caillou restera coincé dans sa bouche, ce qui le fera tomber sur le sol, où vous pourrez facilement le ramasser.

Les pièges suivants peuvent également se révéler très utiles :

-► Collets suspendus: accrochez une rangée de collets le long d'un cours d'eau, au-dessus du niveau de l'eau.

-► Hameçons appâts – les hameçons cachés dans des fruits ou autres aliments constituent d'excellents moyens d'attraper des oiseaux. Quand les oiseaux avalent les appâts, les hameçons restent coincés dans leur gorge.

-► Bâton à nœuds coulants: accrochez une série de nœuds coulants de 1,25 à 2,5 cm de diamètre à une branche ou un bâton, que vous placerez près d'un lieu où les oiseaux s'alimentent ou nichent. Les oiseaux seront étranglés au vol.

Fabriquer un déclencheur en forme de 4

Le déclencheur en forme de 4 est l'un des mécanismes déclencheurs les plus faciles à réaliser et à utiliser pour les assommoirs. Pour le bâton perpendiculaire au sol :

- Coupez en diagonale l'extrémité supérieure au niveau de l'angle et équarrissez-la de sorte qu'elle puisse s'insérer dans l'encoche que vous ferez dans le bâton déclencheur .

- Vers le bas du bâton, faites une encoche carrée dans laquelle vous insérerez l'encoche correspondante que vous taillerez dans le bâton appât. Aplanissez l'encoche afin d'obtenir une bonne adhérence avec le bâton appât.

Pour le bâton déclencheur :

- Taillez son extrémité de sorte que l'assommoir puisse y reposer en toute sécurité avant son déclenchement.

- Taillez une encoche en haut du bâton de sorte qu'il puisse s'insérer dans le bâton perpendiculaire au sol.

- Coupez en diagonale l'extrémité inférieure au niveau de l'angle de sorte qu'elle puisse s'insérer dans le bâton appât.

Pour le bâton appât :

- Taillez une encoche vers l'une des extrémités, encoche dans laquelle vous placerez l'extrémité du bâton déclencheur.

- Taillez l'autre extrémité afin de pouvoir y fixer l'appât.

- Taillez une encoche carrée à l'endroit où ce bâton croisera le bâton déclencheur. Les encoches du bâton perpendiculaire et du

bâton appât doivent être fermement fixées l'une dans l'autre.

- Placez le déclencheur sur une pierre ou un morceau de bois afin de l'empêcher de s'enfoncer dans le sol.

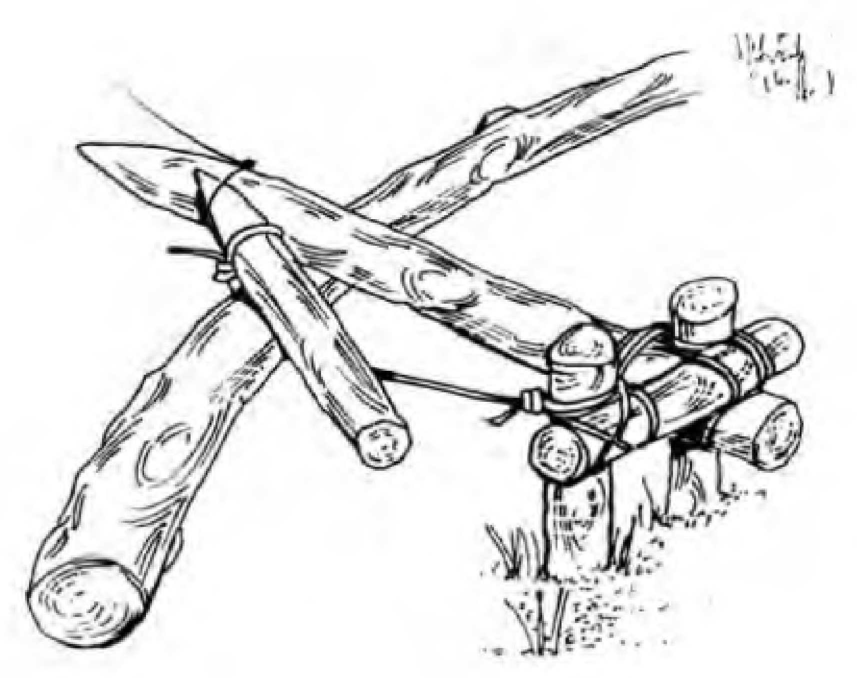
ATTENTION : LES PIÈGES À LANCE PEUVENT TUER. NE VOUS APPROCHEZ D'EUX QUE PAR DERRIÈRE

Pièges à lance

Les pièges à lance doivent être conçus de sorte que la lance balaie une zone importante à une hauteur déterminée. Assurez-vous que la taille de la lance soit bien adaptée à la taille de l'animal que vous souhaitez piéger.



Piège à lance placé au milieu d'une piste d'animaux



Veillez à attacher fermement la lance à la hampe flexible.

Recueillir des insectes

—



Les insectes peuvent représenter une source de nourriture facilement accessible, en particulier dans les régions tropicales. Les termites procurent de bons éléments nutritionnels, bien qu'il soit parfois difficile de percer leurs nids, durs comme de la pierre. Les illustrations ci-contre vous présentent une technique assez élaborée, mais vous pouvez aussi tout simplement fracasser le nid.



Retirez la brindille et grattez tous les insectes qui se trouvent dessus.

PRÉPARER UN MAMMIFÈRE

Quand vous venez de tuer un mammifère, vous devez lui trancher la gorge et le saigner. Essayez de conserver le sang, matière riche en vitamines et minéraux. Étendez la carcasse sur le dos. Faites une incision autour de l'anus, et si l'animal est un mâle, autour du pénis, mais sans le retirer (s'il s'agit d'un lapin, commencez par comprimer l'abdomen avec vos deux pouces, de haut en bas, afin

d'expulser l'urine qui pourrait se trouver dans la vessie). Insérez votre index et votre majeur entre la peau et la membrane qui contient les entrailles.

Placez la lame de votre couteau entre vos deux doigts et allongez la coupe jusqu'au menton. Incisez le diaphragme et la cage thoracique ; coupez le coccyx et retirez l'anus ; puis faites une entaille au niveau du poitrail et retirez toute la partie de la trachée que vous pouvez enlever. Couchez l'animal sur le côté et faites rouler ses entrailles à l'extérieur (ou secouez-le pour les faire sortir, s'il s'agit d'un lapin).

Une fois l'animal vidé, il peut être dépouillé. Coupez la peau des pattes inférieures autour des chevilles, fendez l'intérieur des pattes, puis retirez la peau, en la tirant vers la tête de l'animal. En plus de la chair, vous pouvez utiliser les parties de l'animal suivantes, à des fins nutritives ou autres : ➞ Le sang – qui peut constituer une bonne base pour une soupe.

➞ Les entrailles, le cœur, le foie et les

Astuces du SAS : Manger des insectes

On apprend aux soldats du SAS à attraper des insectes et à les cuisiner. Lorsque vous recherchez des insectes, suivez les conseils suivants :

- Restez sur vos gardes, les endroits où se cachent les insectes tendent à attirer les scorpions, les araignées et les serpents.

- Ne mangez jamais les insectes qui se trouvent sur des excréments : ils peuvent être porteurs d'infections.

- Ne mangez pas les insectes de couleurs vives : ils sont généralement venimeux.

- Ne mangez pas les larves qui se trouvent sur la face arrière des feuilles : elles secrètent des substances toxiques.

- Faites cuire les fourmis pendant au moins six minutes afin de détruire le venin qu'elles peuvent éventuellement renfermer. N'oubliez jamais de faire bouillir les insectes que vous avez recueillis dans l'eau (au cas où cette eau serait polluée).

- Retirez la tête, les ailes et les pattes des sauterelles ou criquets avant de les manger.

Les reins – tous comestibles à partir du moment où ils ne sont pas décolorés.

La graisse – qui peut entrer dans la composition de soupes.

La peau – qui peut être transformée en cuir.

Les tendons et ligaments – qui peuvent servir de courroies.

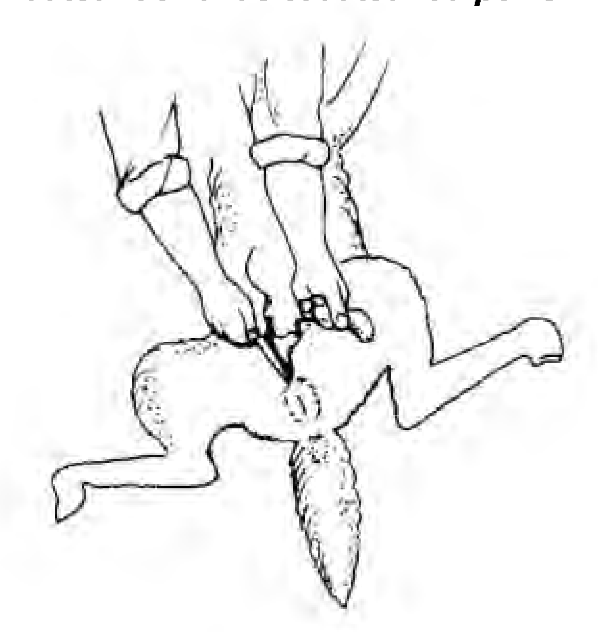
La moelle – excellente source de nutriments.

Les os – qui peuvent être récupérés pour fabriquer des outils ou des armes.

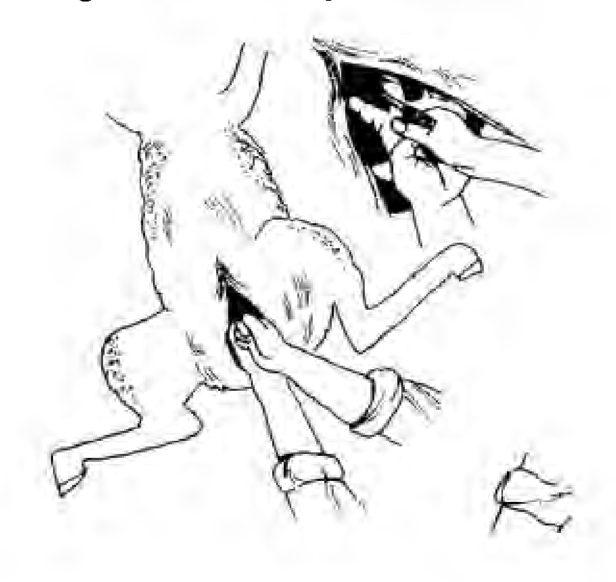
Vider un cervidé

Vider et préparer un cervidé est une tâche difficile, mais la quantité de chair que fournissent ces animaux est encourageante. Faites attention lorsque vous maniez votre couteau de ne pas riper sur un os ou un tendon. Et affûtez bien votre lame.

Faites une incision autour de l'anus et autour du pénis.



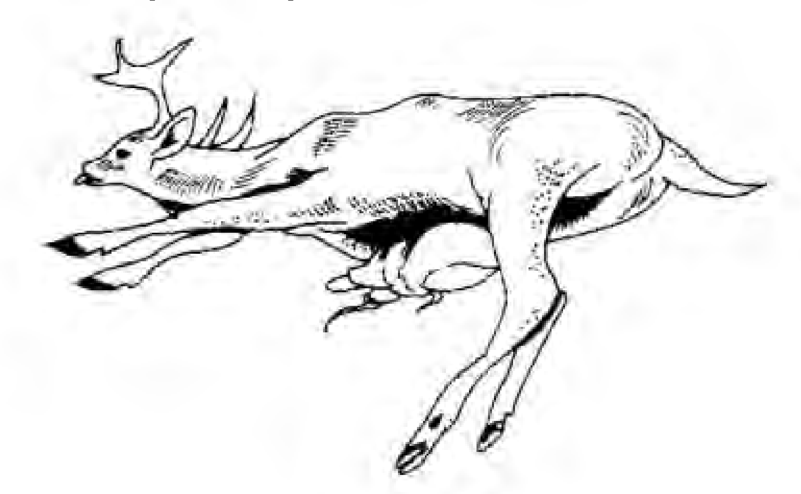
Insérez vos doigts et écartez la peau de la membrane interne.





Faites une entaille au niveau du cou en évitant de toucher la membrane de l'estomac.

Retirez la partie de la trachée que vous pouvez ôter.



Tournez l'animal sur le côté et faites rouler ses entrailles à l'extérieur.

Dépouiller un lapin

Avec un peu d'entraînement, vous apprendrez à dépouiller les lapins de façon rapide et efficace. N'oubliez pas de conserver la fourrure – vous pourrez l'utiliser pour confectionner des vêtements.



Après avoir vidé le lapin, faites une incision autour des chevilles des pattes arrière.



Tirez la peau vers le bas.



Continuez de tirer la peau vers la tête ; coupez les pattes avant.



Faites passer la peau, en un seul morceau, par-dessus la tête du lapin.

Drainer le sang

Le sang est riche en nutriments ; il faut le conserver lorsque l'on prépare un animal. Le sang peut être ajouté à des soupes et conservé comme un agent nutritif épaississant.



PÊCHE

La pêche peut se révéler être une activité indispensable pour une personne en situation de survie. Il y a des poissons dans les mers, cours d'eau et lacs de tous les coins du monde, et on peut les attraper relativement facilement. Les hameçons et les plombs qui se trouvent dans votre kit de survie valent vraiment leur pesant d'or, et les illustrations que vous trouverez dans ce chapitre vous permettront de découvrir des méthodes de fabrication d'hameçons et de lignes improvisés.

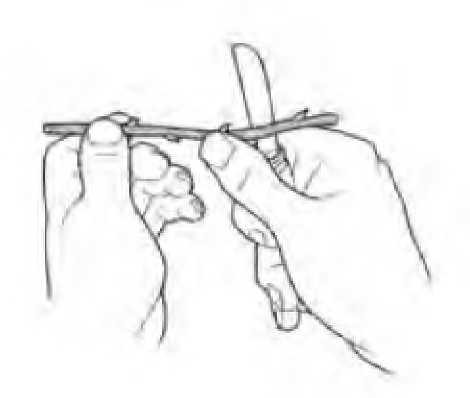
Employez les techniques exposées ci-dessous pour pêcher à l'aide de vos lignes, poids et hameçons. Vous pouvez aussi fabriquer un harpon (voir illustration), qui vous permettra de pêcher de gros poissons.

PÊCHE AU COUP

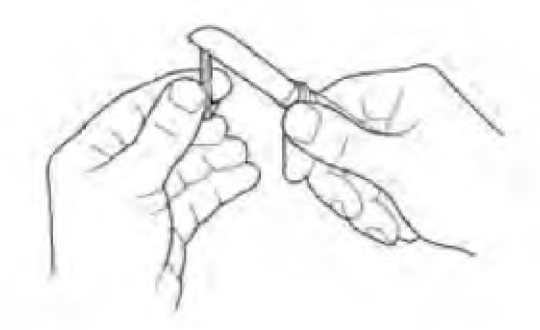
Lestez votre ligne à l'aide d'un flotteur, d'un plomb ou d'un caillou. Attachez-y un hameçon ou un appât, que vous plongerez sous la surface de l'eau. Tendez la ligne et attendez, mais sortez-la de l'eau régulièrement.

Fabriquer des hameçons

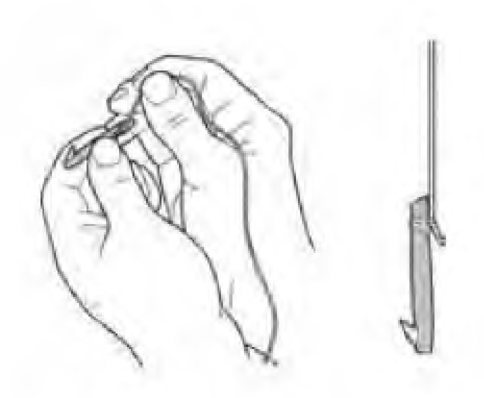
On peut facilement transformer une épine ou un petit morceau de métal en un hameçon très efficace.



Coupez un morceau de branche en laissant une épine à l'une des extrémités



Faites une entaille tout autour de l'autre extrémité.



Attachez du fil de pêche dans l'entaille.



Tordez un morceau de métal effilé pour lui donner la forme d'un crochet.



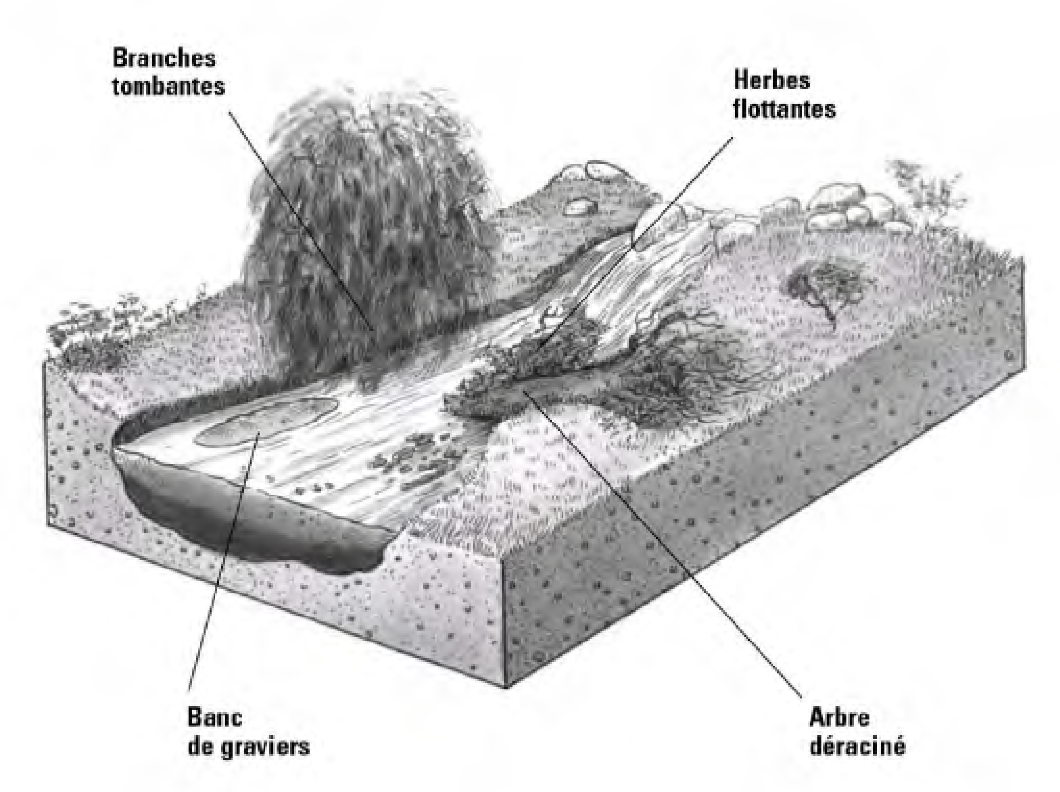
Attachez-le à du fil de pêche et à une petite plume.



La plume fera office de leurre.

Trouver du poisson

Les poissons sont souvent attirés vers les zones ombragées (ou, au contraire, ensoleillées dans les régions plus froides). La plupart du temps, ils nagent dans le sillage d'objets qui fendent l'eau, tels que des rochers ou bancs de graviers, profitant du courant moins fort que l'on trouve à ces endroits.



PÊCHE À LA MOUCHE

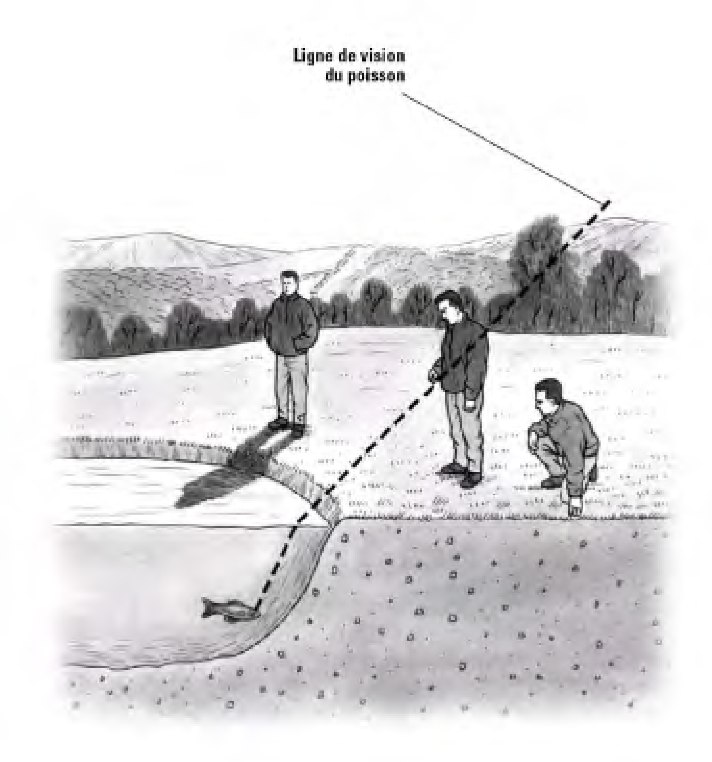
On utilise cette méthode pour pêcher des poissons qui se nourrissent à la surface de l'eau d'une rivière. Fabriquez une canne à pêche improvisée à l'aide d'un bâton et d'un fil. Jetez la mouche dans le sens du courant et laissez-la flotter au loin. Essayez plusieurs tailles et couleurs de mouches. N'oubliez pas que ce type de pêche ne peut être pratiqué par temps très froid, lorsqu'il n'y a pas d'insectes aériens dans les parages (le poisson ne mordrait pas).

PÊCHE À LA PALANGRE

Il s'agit de lancer dans l'eau une longue ligne munie de plusieurs hameçons avec appâts et de l'y laisser toute la nuit. Le mieux est de placer deux lignes, une au fond de l'eau et une à la surface.

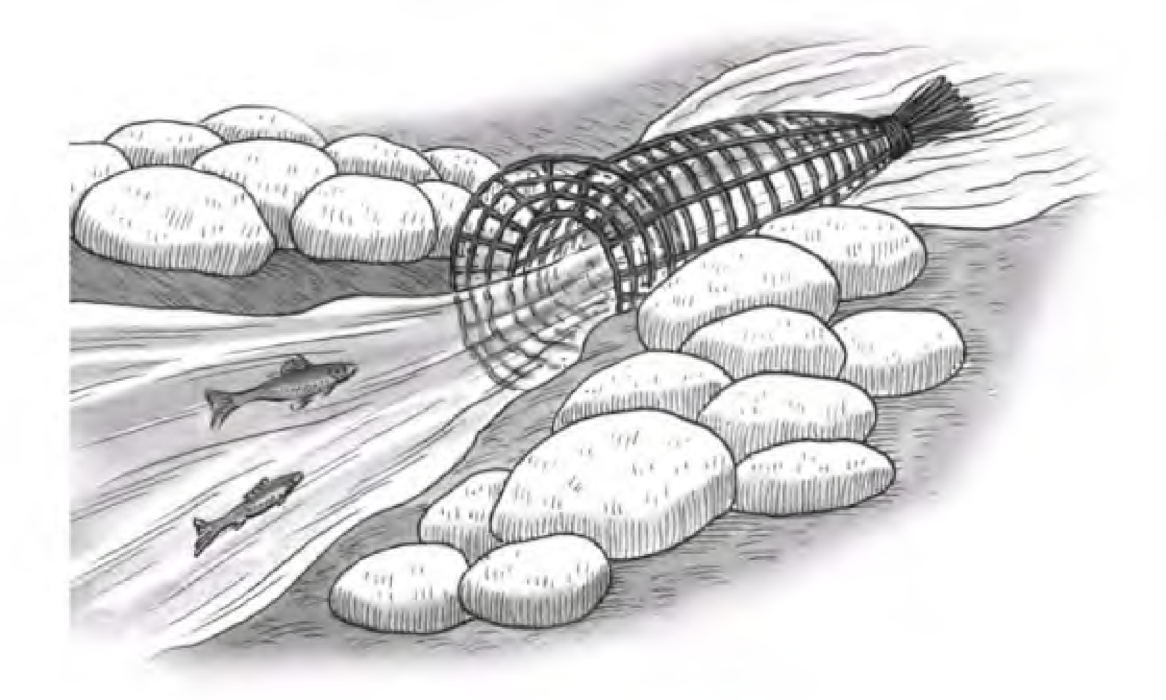
Ne pas se faire voir

Du fait de la réfraction de la lumière à travers l'eau, les poissons voient ce qui se trouve sur la rive, en particulier ce qui est en hauteur. Baissez-vous pour ne pas les effrayer et les faire fuir.



Nasse

En canalisant le flux de l'eau dans l'ouverture de la nasse, on peut attraper de grandes quantités de poissons en très peu de temps. C'est pour cette raison qu'il faut vérifier le contenu de la nasse au moins une fois toutes les heures.



PÊCHE AUX NASSES

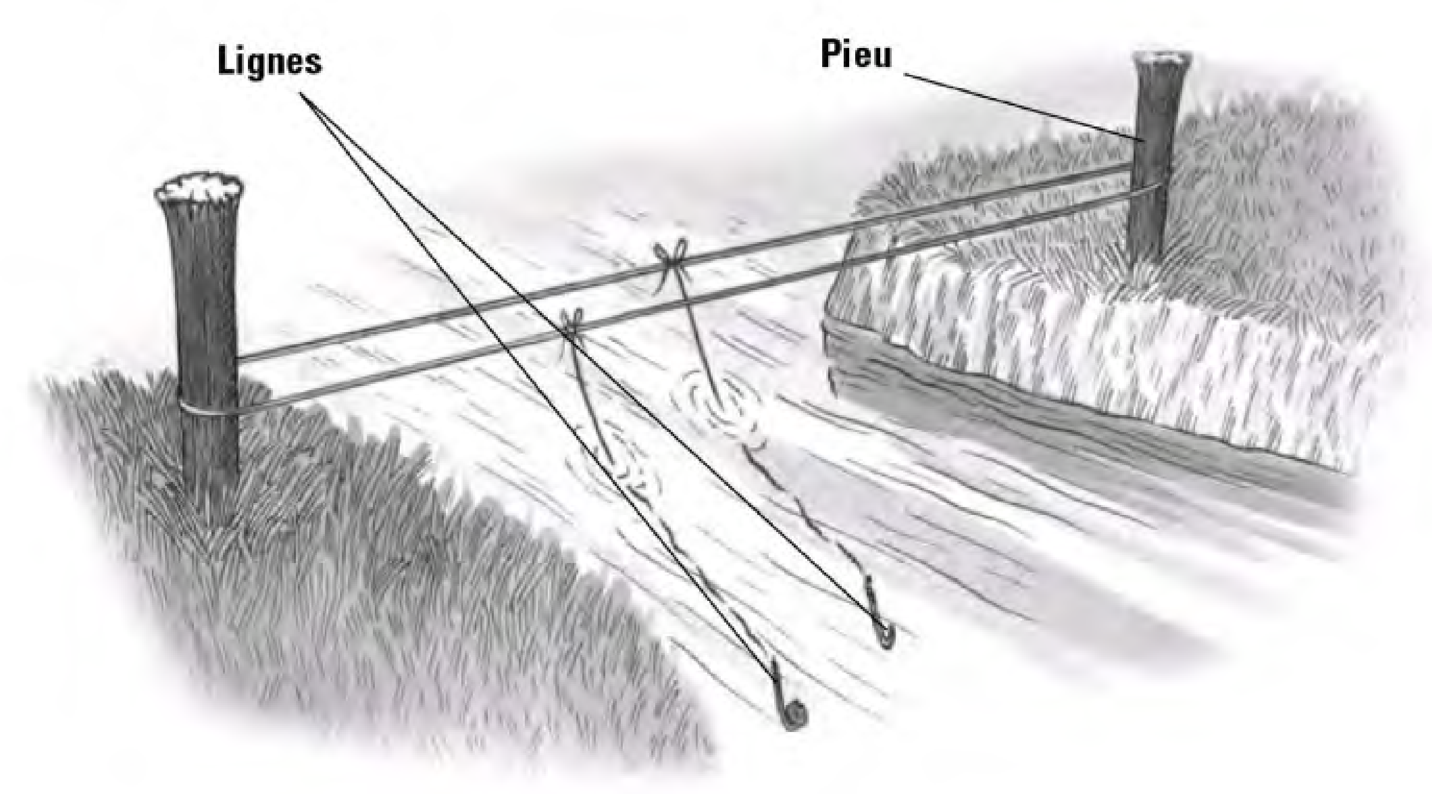
Il s'agit de construire un piège (nasse) en forme d'entonnoir dans lequel les poissons se coincent en essayant de le traverser. Cette méthode est très efficace dans les ruisseaux. Posez des pierres à la base de la nasse pour la maintenir au fond de l'eau. Vous pouvez aussi fabriquer un piège à l'aide de pierres ou de rochers dans lequel les poissons viendront s'attrouper.

EXTRAIRE LES FILETS D'UN POISSON

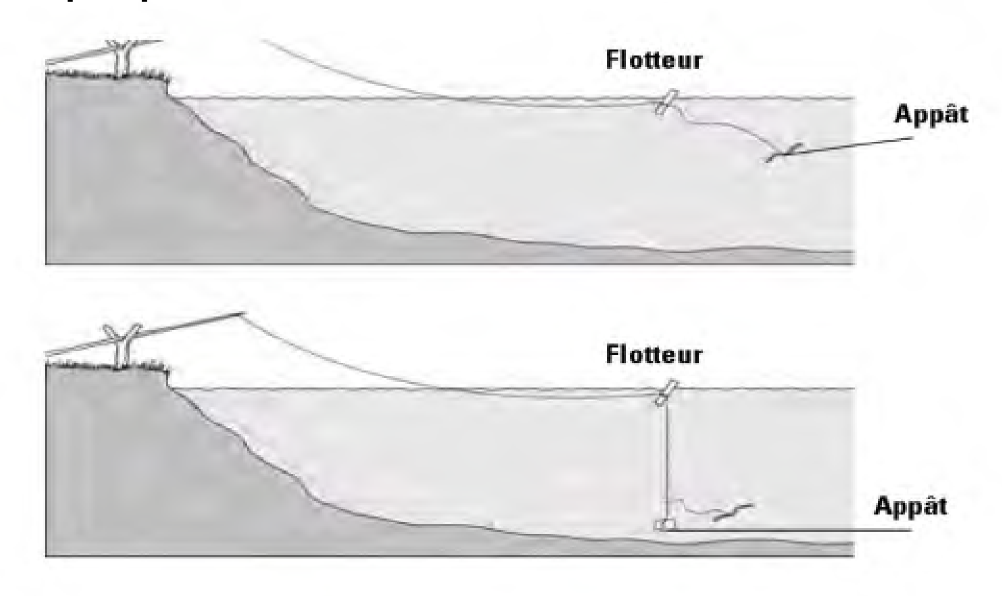
Pour extraire les filets, commencez par inciser le poisson de l'anus à la base des branchies puis par retirer les organes internes en les tirant avec vos doigts. Lavez et nettoyez la chair, puis coupez les nageoires et la queue. Incisez en haut du dos, mais sans trop couper. Continuez d'inciser en faisant le tour du poisson et en terminant par les branchies.

Ligne courante et repère de flotteur

Les lignes courantes permettent de pêcher sans être nécessairement présent. Posez plusieurs lignes à des profondeurs différentes afin d'optimiser vos chances de prises.

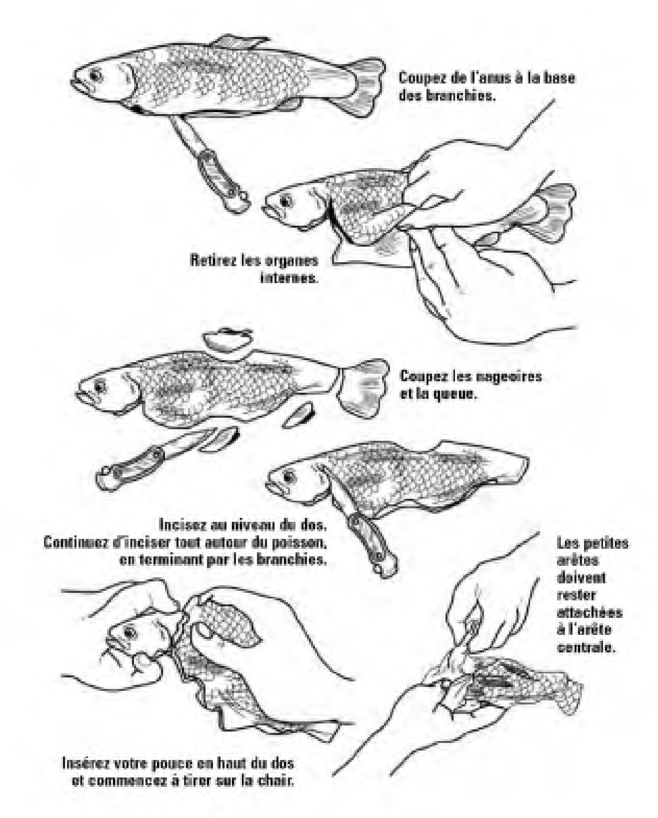


Dans le premier cas de figure, l'appât est attaché à un flotteur avec une courte longueur de fil. Dans l'exemple du bas, on a utilisé un caillou pour abaisser l'appât afin de pêcher les poissons nageant plus près du lit de la rivière.



Extraire les filets d'un poisson

Pour extraire les filets d'un poisson, il faut être équipé d'un couteau très aiguisé. Si vous n'en avez pas à votre disposition, il vaut mieux cuisiner le poisson entier.



Insérez votre pouce au niveau du haut du dos et commencez à tirer sur la chair pour la détacher. Les petites arêtes doivent rester accrochées à l'arête centrale. Si la chair ne se détache pas facilement et que vous avez l'impression de gâcher beaucoup de nourriture en tentant d'extraire les filets, contentez-vous de vider le poisson, de le laver consciencieusement, et cuisinez-le entier.

CONSERVER E T PRÉPARER LA NOURRITURE

Si vous tuez plus d'animaux que vous n'en mangez, vous devrez entreposer la nourriture afin de pouvoir la consommer plus tard. En hiver, vous pouvez congeler la viande. Après avoir divisé la viande en morceaux, vous devez construire une cachette pour l'entreposer. Bâtissez une plate-forme au-dessus du sol et recouvrez la viande de branchages afin d'éloigner les oiseaux. Évitez de construire cette cachette dans votre campement. En été, elle pourrait attirer les ours, et un ours affamé se précipitant dans un campement à la recherche de nourriture est sans doute la dernière chose dont on a envie lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie.

Si vous ne consommez pas la viande immédiatement, vous devez la conserver. Le froid représente un bon moyen de conservation : essayez d'entreposer vos aliments dans le lieu le plus froid que vous pourrez trouver. Coupez la viande en morceau et suspendez-la dans un endroit frais et peu ensoleillé.

L'air tendra à la fois à sécher la partie extérieure de la viande et à la rafraîchir. Pour fumer de la viande, commencez par allumer plusieurs feux. Ne laissez pas les flammes lécher la viande ; elles doivent juste l'imprégner de fumée (n'utilisez pas de bois de conifères, qui tend à anéantir la saveur de la viande). La viande fumée, lorsqu'elle est entreposée dans un endroit frais et sec, peut se conserver pendant un assez long laps de temps.

Astuces de pêche

Les soldats de toutes les troupes d'élite sont formés pour attraper du poisson dans la nature. Essayez d'utiliser ces conseils si vous vous trouvez confronté à une situation de survie :

- Privilégiez les appâts naturels.

- N'utilisez pas d'hameçons trop gros pour les poissons de l'espèce que vous cherchez à attraper ; il vaut mieux trop petit que trop gros.

- Lorsque vous avez une prise, essayez de vous souvenir de la méthode que vous avez employée et de la reproduire.

- Si vous n'attrapez pas de poisson, changez de méthode et/ou d'appâts.

- Conservez les yeux et les entrailles des poissons pour le prochain jour de pêche.

- Essayez de pêcher au harpon – cette méthode peut se révéler très efficace.

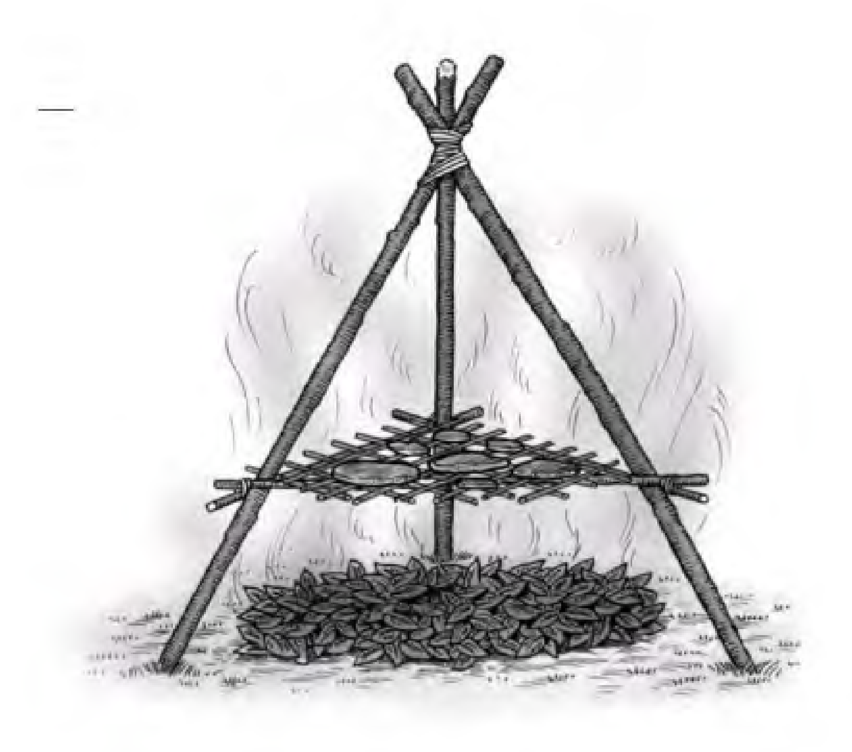
- Les poissons ont besoin de s'alimenter davantage lors des changements de temps.

- Ne mangez pas les fruits de mer qui ne sont pas recouverts d'eau à marée haute.

Transporter une carcasse

Pour transporter la carcasse d'un animal de grande taille sur une longue distance, essayez d'utiliser la méthode représentée ci-dessous. Attachez le poitrail de l'animal aussi fermement que possible au bâton afin de minimiser l'effet de balancement.





Fumoir

Les fumoirs ouverts, tels que celui-ci, permettent à la fumée de se déplacer harmonieusement autour de la nourriture. Faites brûler des feuilles vertes; elles généreront une fumée plus épaisse.

Stockage

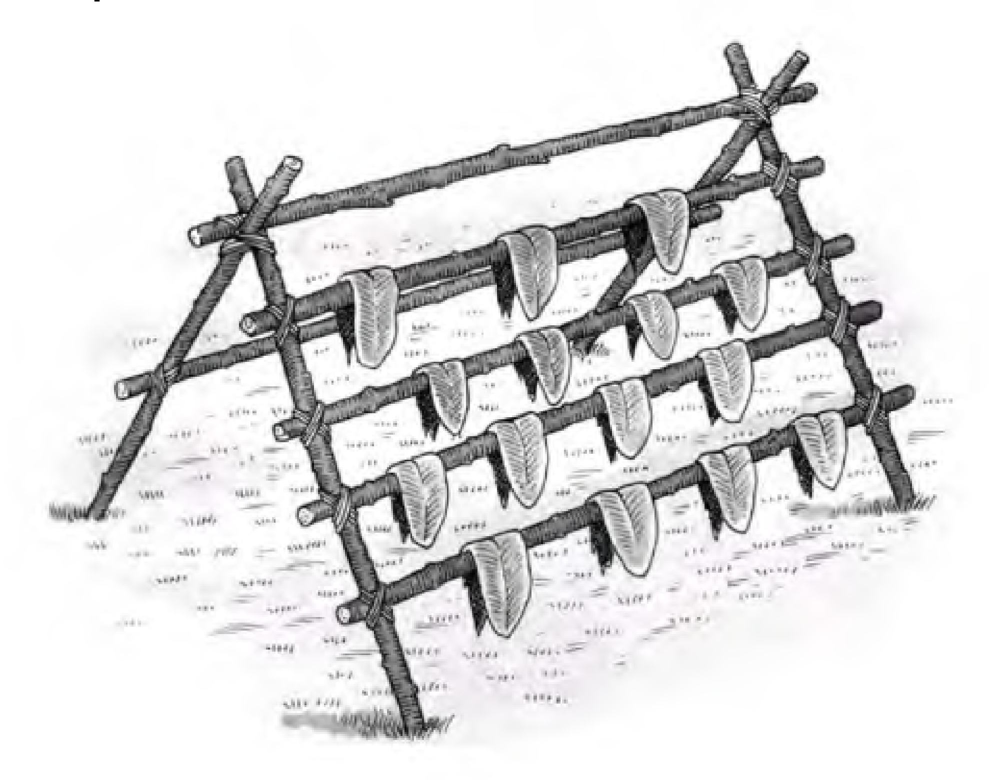
Pour une grande carcasse pendant un laps de temps assez bref, vous pouvez la dissimuler dans un arbre.



Mais on peut obtenir d'encore meilleurs résultats en associant le séchage au fumage. Coupez la viande en tranches longues et fines, que vous suspendrez à un séchoir. Laissez la viande sécher au soleil ou placez-la près d'un feu. Pendant ce temps, allumez un autre feu de bois dur. Lorsque la viande paraît sèche, déplacez-la près de ce feu, où vous la laisserez pendant quelques minutes, afin de faire augmenter sa température. Quand vous constatez que la viande est chaude, vous pouvez l'écarter du feu. Mais vous devez encore la laisser sécher jusqu'à ce qu'elle devienne très friable.

Séchoir à viande

Vous pouvez réaliser un séchoir tout simple, du type de celui-ci, pour faire sécher au soleil viande, poisson, fruits et légumes. Mais il est important de le surveiller attentivement : d'autres prédateurs pourraient être tentés de vous voler votre nourriture.



De cette façon, la viande se conservera encore plus longtemps. Vous pouvez la consommer telle quelle ou la faire bouillir dans de l'eau afin de la réhydrater.

CUISINER

Pour cuire les aliments, on peut les faire bouillir, frire, sécher, rôtir au four ou à la broche, griller, ou les cuisiner à la vapeur. Tous ces modes de cuisson peuvent être employés dans la nature.

BOUILLIR

Vous pouvez faire bouillir des aliments dans un récipient en métal, dans une pierre creuse (en évitant les pierres très humides, qui risquent toujours d'exploser et de provoquer de graves blessures), ou encore dans un morceau de bois creusé (que vous suspendrez au-dessus d'un feu, avant de plonger des cailloux brûlants dans l'eau de cuisson, que vous remplacerez régulièrement à mesure qu'ils se refroidissent, jusqu'à ce que les aliments soient cuits).

Vous pouvez également faire bouillir de la nourriture dans une noix de coco, un coquillage, une carapace de tortue, ou bien encore un morceau de bambou. Vous pouvez enfin creuser un trou dans un sol dur avant de le tapisser de feuilles d'arbres, ou autres matériaux étanches.

Remplissez-le d'eau et plongez-y des charbons ardents fraîchement tirés du feu.

FRIRE

Il est possible de transformer une pierre du désert en poêle à frire. Pour ce, il faut commencer par chercher une pierre plate et fine, que l'on veille à bien débarrasser du sable et de la saleté qui peut se trouver sur elle. On la fait ensuite reposer sur d'autres pierres, entre lesquelles on allume un feu. La surface de la pierre plate chauffe alors, permettant ainsi d'y faire frire de la viande ou des œufs (inspectez les nids d'oiseaux pour en récolter).

Astuces du SAS : Conseils pour éviter de consommer des animaux malades

Pour éviter de manger des animaux souffrant d'une maladie quelconque, suivez ces règles conçues pour permettre aux soldats britanniques du SAS d'identifier les animaux mal portants:

- Observez les glandes lymphatiques (au niveau des joues). Si vous les trouvez gonflées et décolorées, c'est que l'animal est malade.

- Les animaux qui présentent une déformation ou une décoloration dans la région de la tête sont des animaux malades ; leur viande doit toujours être bouillie avant d'être consommée.

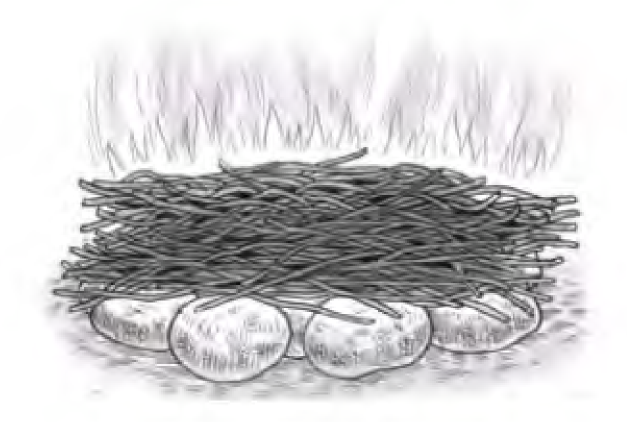
- Si vous avez des blessures ou abcès, sachez qu'il faut toujours les couvrir avant de manipuler la carcasse d'un animal malade.

Cuisiner sur des pierres chaudes

Vous pouvez utiliser des pierres chaudes pour constituer une surface sur laquelle vous pourrez faire griller des tranches de viande, de poisson ou de légumes.



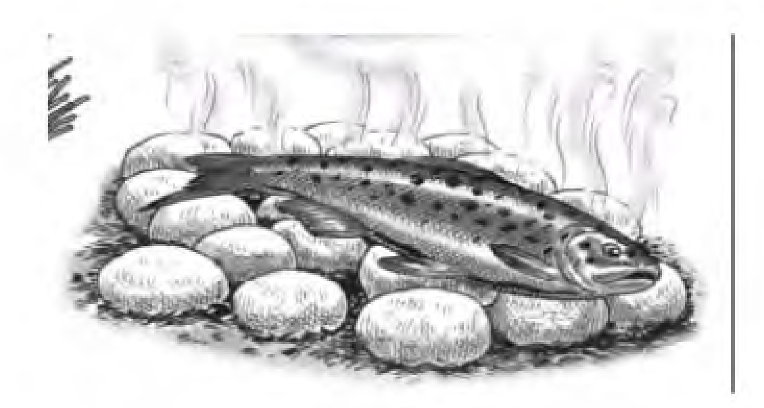
Rassemblez de grandes pierres lisses.



Faites un feu au-dessus des pierres, et laissez-le se consumer.



Balayez la cendre des pierres à l'aide de branchages.



Disposez les aliments directement sur les pierres.

SÉCHER

Cette méthode est adaptée à la cuisson des fruits oléagineux et des graines. Placez-les dans un récipient ou un rocher creux et faites lentement chauffer jusqu'à ce que les fruits roussissent.

RÔTIR AU FOUR

Il existe plusieurs méthodes qui permettent de réaliser des fours de fortune. On peut par exemple creuser un puits, le tapisser de feuilles sèches, et y allumer un feu. Une fois que le feu a fini de Pierres et explosions brûler, on retire les braises, on plonge le récipient clos dans le puits et on le recouvre d'une couche de braise et d'une fine couche de cendres. Cela permet aux aliments de cuire.

Ne mettez jamais de pierres ou cailloux humides ou poreux près d'un feu – ils pourraient exploser sous l'effet de la chaleur . N'utilisez pas d'ardoise ou de pierres malléables, et évitez également toutes celles qui présentent des craquelures ou des éclats, et toutes celles qui sonnent creux. Testez toujours les pierres en les frappant l'une contre l'autre. Et n'oubliez pas que si une pierre présente des parties humides, celles-ci tendront à se dilater plus rapidement que le reste de la pierre, ce qui peut engendrer une explosion potentiellement mortelle pour les personnes se trouvant à côté.

Cuisiner en croûte de glaise

La croûte de glaise est un mode de cuisson doux adapté au poisson et à certains types de viandes. La face extérieure de l'argile, ainsi que les feuilles, empêche la chair de l'animal de brûler.



Enveloppez le poisson d'une épaisse couche de feuilles vertes.

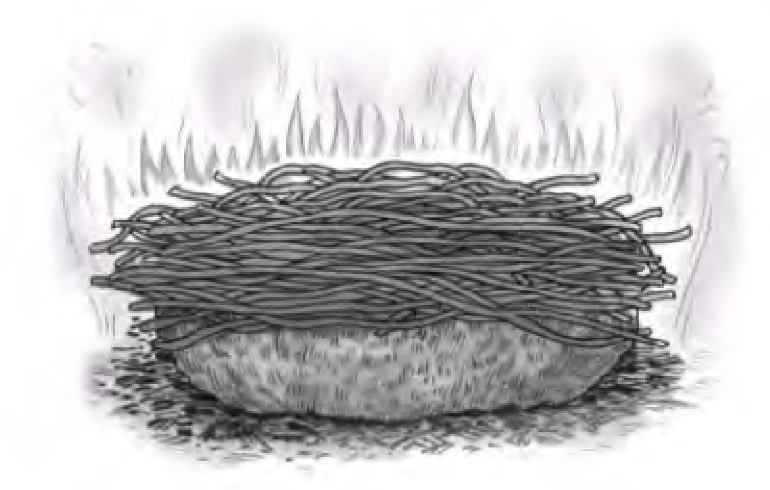


Recouvrez le tout d'une épaisse couche de glaise ou terre argileuse.



Maintenez les feuilles en place à l'aide de cordes.

Allumez un grand feu autour du mets et au-dessus de celui-ci ; quand le feu aura terminé de se consumer, la chair sera cuite.

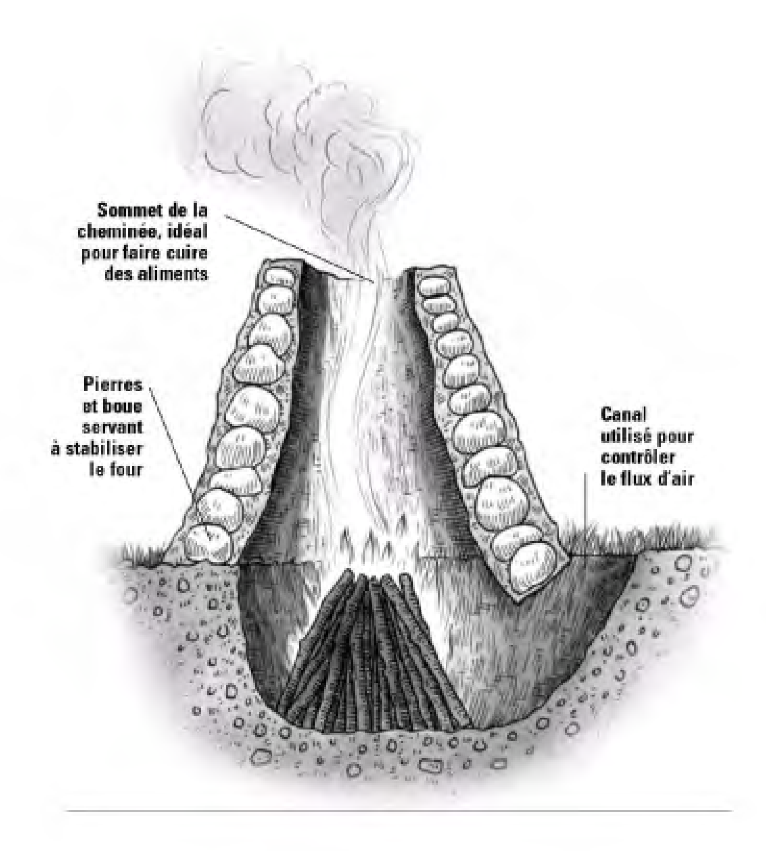


Les petits animaux peuvent être cuisinés en croûte d'argile. Commencez par nettoyer la carcasse en retirant la tête, les pattes et la queue, mais ne touchez pas à la fourrure ou aux plumes de l'animal.

Recouvrez l'animal d'une couche d'argile ou de glaise d'au moins 2,5 cm d'épaisseur, puis placez-le dans un feu et recouvrez-le de braises. L'animal devrait être cuit au bout d'une heure maximum, tout dépend de sa taille. Quand l'argile devient dur et couleur de brique, retirez l'animal du feu. Cassez la croûte d'argile. Les poils ou plumes restant collés à l'enveloppe, l'animal est prêt à être mangé.

Four du Yukon

Le four du Yukon est une structure que l'on peut construire lorsque l'on envisage de rester sur place pendant un certain temps. On peut faire cuire les aliments au-dessus de l'ouverture de la cheminée, ou en les enveloppant et en les plongeant dans la partie intérieure du four.



Poêle de « vagabond »

Un bidon d'huile tout simple peut faire office de poêle de chauffage. Vers le bas de l'objet, découpez une fenêtre pour l'alimentation en combustible et des trous pour l'aération. La partie supérieure peut faire office de plaque de cuisson.



RÔTIR À L A BROCHE

La cuisson à la broche s'effectue à l'aide d'un long pic que l'on suspend verticalement au-dessus d'un feu. Cette méthode est très adaptée à lacuisson des oiseaux ou petits mammifères.

GRILLER

Creusez un trou plus large que l'animal que vous voulez cuire. Ce trou doit faire 30 cm à 60 cm de profondeur. Allumez un feu au fond du trou et attendez quelques instants, de sorte que la chaleur augmente. Puis disposez des branches vertes au-dessus du trou afin de former une grille et placez-y la viande à cuire. Vous pouvez aussi placer de petites pierres dans le feu afin d'améliorer la diffusion de la chaleur.

FOUR DE TERRE

Ce mode de cuisson est originaire des mers du Sud. Creusez un trou de 60 cm de largeur et de 60 cm de profondeur. Ramassez des branches et entrecroisez-les dans le trou, en créant une première couche de branches parallèles, et une deuxième couche perpendiculaire à la première. Tapissez ensuite le bois de pierres de taille moyenne. Allumez un feu dans le trou et laissez-le brûler jusqu'à ce que les pierres deviennent blanches et tombent dans le trou. Arrangez les pierres dans le trou et retirez tout le bois brûlé à l'aide d'une pelle, puis couvrez les pierres d'une épaisse couche de feuilles vertes ayant été humidifiées avec de l'eau et lancez les aliments par-dessus.

Astuces du SAS : Cuisine de survie

Les soldats du SAS sont très doués pour transformer la moins appétissante des créatures en un mets délicieux et nutritif :

- Viande : Découpez-la en petits cubes et faites-la bouillir. Faites très attention avec la viande de porc dans les régions tropicales ou désertiques car les cochons sauvages sont souvent infestés de vers et de douves du foie, de même que les chevreuils.

- Poissons : Ils ne présentent en général pas de germes lorsqu'ils viennent d'être pêchés ; il vaut mieux les pocher ou les faire cuire au four enveloppés de feuilles.

- Oiseaux : Faites toujours bouillir les charognes ; les jeunes oiseaux peuvent être rôtis.

- Reptiles : Videz-les et faites-les cuire sur de la braise avec leur peau. Lorsque la peau commence à se craqueler, sortez-les du feu et faites-les bouillir.

Décapitez toujours les serpents avant de les faire cuire (certaines espèces ont des glandes venimeuses dans la région de la tête). Écorchez les grenouilles (beaucoup ont du poison au niveau de la peau) et faites-les rôtir à la broche.

- Tortues : Faites-les bouillir jusqu'à ce que la carapace se détache de la chair. Découpez la viande et cuisez-la jusqu'à ce qu'elle devienne tendre.

- Fruits de mer : Faites bouillir les crabes, les homards, les écrevisses et les crevettes afin de neutraliser tout organisme dangereux. Les fruits de mer s'abîment très rapidement ; ils doivent être consommés le plus vite possible après avoir été pêchés.

- Insectes et vers : On peut les faire bouillir ou les faire sécher sur des rochers chauds puis les écraser et les réduire en poudre avant de les mélanger à des soupes ou ragoûts.

Four à boue

La cuisson dans la boue représente un moyen idéal de rôtir de la viande, mais nécessite un grand récipient résistant au feu. Si vous en construisez un, veillez à laisser un espace pour le feu dans la tranchée située sous le récipient.



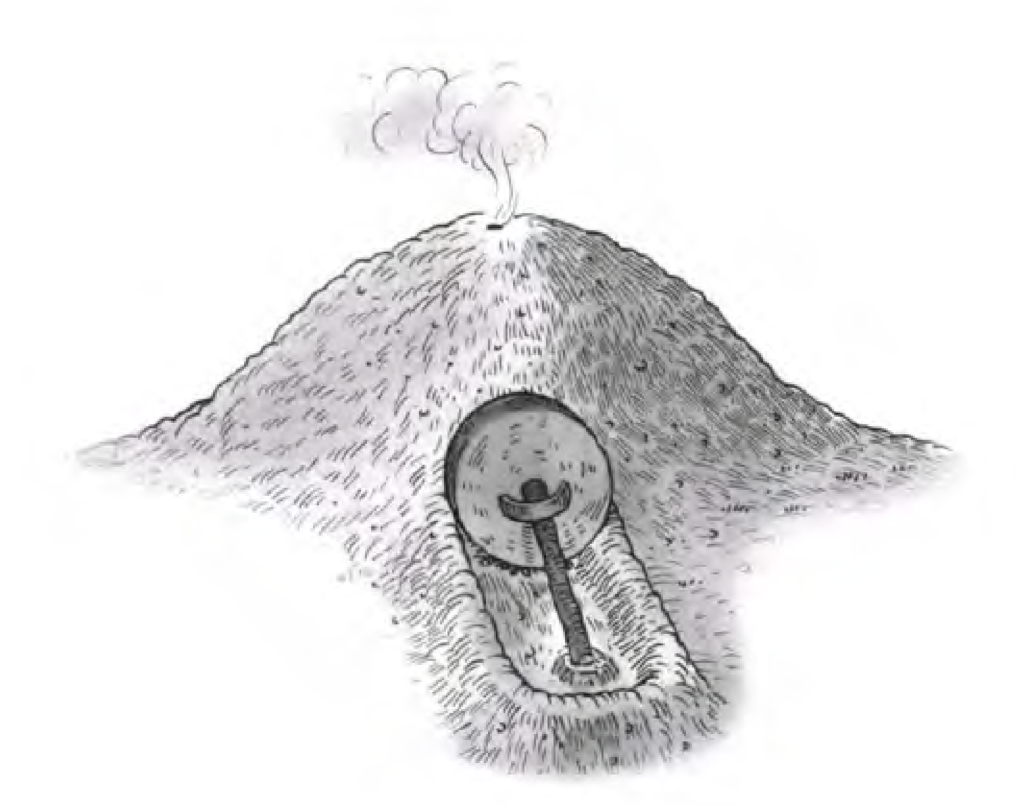
Creusez une étroite tranchée et placez-y un récipient résistant au feu. Enfoncez un bâton dans le sol au niveau de la base du récipient.

Recouvrez les aliments d'une autre couche de feuilles puis recouvrez le trou de terre de sorte que la vapeur ne puisse s'en échapper. La nourriture devrait être cuite au bout d'environ deux heures.

Le four à boue est un excellent mode de cuisson, à condition que l'on sache faire preuve de rapidité au moment de l'agencement des pierres et que l'on ne les laisse pas refroidir.



Recouvrez le récipient d'une épaisse couche de boue puis retirez le bâton (le trou fera office de cheminée). Couvercle retenu par un bâton.



Allumez un feu sous le récipient. La température de l'air à l'intérieur du récipient ne tardera pas à se rapprocher de celle d'un four.



4

FAIRE DU FEU

FAIRE DU FEU DANS LA NATURE, C'EST REDÉCOUVRIR DE TRÈS ANCIENNES TECHNIQUES DE SURVIE.

Le feu est extrêmement important à la survie. Il remonte le moral, tient chaud, permet de faire sécher les vêtements et de faire bouillir de l'eau et peut être utilisé pour se signaler ou pour cuisiner. Il est impératif que vous sachiez comment allumer et alimenter un feu.

FAIRE DU FEU

Les outils servant à faire du feu se divisent en trois catégories : les matériaux inflammables, le bois d'allumage et le combustible. Nous entendons par matériaux inflammables les objets qui ont un point d'éclair bas et qui s'enflamment facilement. Il s'agit généralement d'objets fins aux fibres très sèches : morceaux d'écorce de certains arbres et arbustes, brindilles de bois mort, petits copeaux de bois sec, sciure de résineux, petits morceaux de poix, brindilles de nids de rongeurs ou d'oiseaux, herbe sèche, tissu calciné, fibres ou balles de coton, paille de fer, sève de conifère séchée et pulvérisée, papier et caoutchouc mousse.

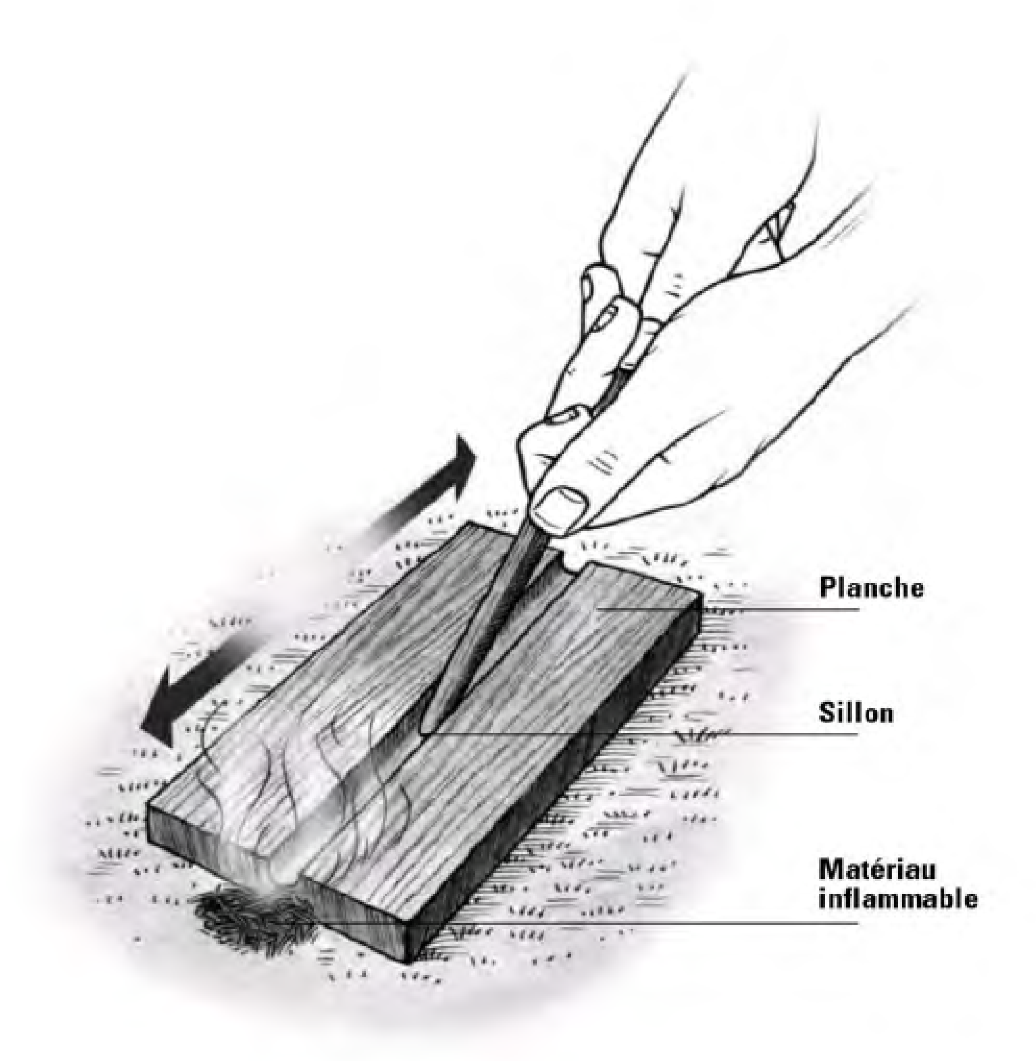
Prenez l'habitude de toujours emporter des matériaux inflammables avec vous et n'oubliez pas de les entreposer dans un récipient étanche.

Le bois d'allumage, qui a un point d'éclair plus élevé, est ajouté aux matériaux inflammables. On l'utilise pour maintenir la température du feu à un niveau élevé afin de limiter l'emploi du combustible.

À gauche **Faire du feu dans des conditions de survie, ce n'est pas seulement créer des étincelles à l'aide de techniques telles que celle de la planche à feu (en haut). C'est aussi créer un type de feu adapté à ses besoins et réussir à maintenir ce feu en l'alimentant quelles que soient les circonstances.**

Sillon à feu

Le sillon à feu permet de créer de petites braises ardentes via la friction générée par le bâton que l'on frotte dans le sillon. Le mouvement doit être long, rapide, et dirigé dans les deux sens du sillon. Cette technique requiert également beaucoup de force physique.



Il peut s'agir de petites bûches de bois mort ou sec, d'aiguilles de conifères, de pommes de pin, ou de bois ayant été arrosé de matière inflammable.

Le combustible ne doit pas nécessairement être sec pour brûler, mais il est vrai que le bois humide génère beaucoup de fumée. Le meilleur de tous les combustibles est le bois sec et mort, ainsi que la partie intérieure des branches et des arbres morts (qui peut être sèche, même quand l'extérieur est humide).

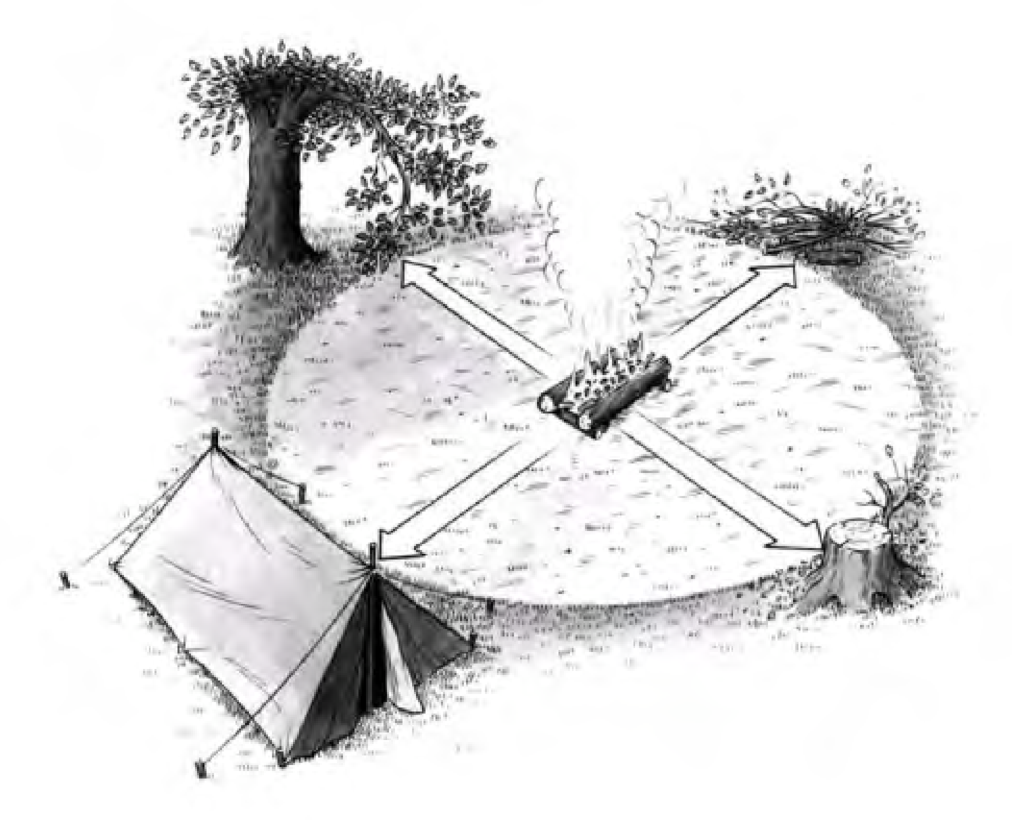
Le bois vert peut être utilisé comme combustible, mais il vaut mieux le mélanger avec du bois mort. Si vous ne trouvez pas de bois, ramassez des bouquets d'herbes sèches, récoltez de la mousse sèche, utilisez des cactus morts ou servez-vous d'excréments d'animaux.

SITUER UN FEU

Il est important de bien réfléchir à l'endroit où vous ferez votre feu. N'oubliez pas que ce feu doit vous offrir une source de chaleur et de protection et vous permettre de cuisiner. Si vous devez faire du feu sur un sol très enneigé ou très boueux, construisez un « temple à feu », c'est-à-dire une plate-forme de bûches de bois vert tapissée de terre et maintenue au-dessus du sol par quatre pieds (un à chaque coin) munis de fourches sur lesquelles reposent des traverses.

Situer un feu

Si vous vous trouvez dans un lieu boisé et herbeux, dégagez une grande zone circulaire autour du feu pour éviter que celui-ci n'enflamme des feuillages. Gardez sous la main un stock de bois d'allumage et de combustible.



Si vous le pouvez, construisez également, à l'aide de bûches ou de pierres, un réflecteur de feu (une sorte de mur) qui reflètera la chaleur ou la renverra là où vous le souhaitez et qui protègera votre feu du vent. Vous pouvez également utiliser des réflecteurs pour canaliser la chaleur en direction de votre abri.

Ne faites jamais de feu contre un rocher : laissez toujours de la place pour pouvoir vous asseoir entre le feu et le rocher. Pour un maximum de chaleur, construisez un réflecteur de l'autre côté du feu afin de canaliser la chaleur dans votre direction (le rocher absorbera cette chaleur et vous tiendra chaud au dos).

ALLUMER UN FEU SANS ALLUMETTES

Toute personne confrontée à une situation de survie doit savoir comment allumer un feu sans allumettes. Vous trouverez ci-dessous quelques techniques qui vous permettront d'y parvenir facilement.

PIERRE À FEU ET BLOC DE MAGNESIUM

Placez la pierre et le bloc près d'une boulette de matériaux inflammables (qui doit faire au moins la taille de votre poing). Frappez le bloc avec l'extrémité de la pierre en dirigeant votre mouvement vers le bas. L'étincelle doit être dirigée vers les matériaux inflammables et vous devez ensuite souffler dessus ou l'éventer afin de produire une flamme conséquente.

Astuces du SAS : Règles pour situer un feu

Il est important de trouver un bon emplacement pour votre feu. Les soldats du SAS ont de nombreuses années d'expérience en ce domaine. Quelques conseils :

- Choisissez un endroit abrité.

- Ne faites jamais de feu au pied d'un arbre ou d'une souche.

- Retirez tout végétal ou débris pouvant se trouver sur le sol dans un rayon d'au moins 1 m autour du feu.

- Si le sol est humide ou couvert de neige, faites le feu sur une plate-forme de bûches vertes recouvertes d'une couche de terre ou de cailloux.

- S'il y a beaucoup de vent, creusez une tranchée dans laquelle vous ferez votre feu.

- S'il y a un peu de vent, faites un cercle de pierres autour de votre feu.

BATTERIE

Si vous avez accès à une batterie, connectez l'extrémité d'un fil de fer isolé à la borne positive et l'extrémité d'un autre fil de fer isolé à la borne négative. Placez les deux extrémités libres sur les deux extrémités d'un fil de fer non isolé. Ce dernier fil devrait se mettre à luire et à chauffer, et vous pourrez alors l'utiliser pour allumer du matériau inflammable. N'oubliez pas d'éloigner la batterie du feu une fois que celui-ci sera bien parti.

VERRE

Concentrez les rayons du soleil sur le matériau à l'aide d'une loupe, d'un objectif d'appareil photo, du verre d'une lampe de poche (si celui-ci est grossissant) ou même d'un fond de bouteille de forme convexe. La chaleur devrait provoquer un départ de feu. Soufflez doucement pour faire naître une flamme.

RÉFLECTEUR DE LAMPE TORCHE

Placez un objet inflammable au milieu d'un réflecteur de lampe-torche, à la place de l'ampoule. Poussez-le tout au fond du trou jusqu'à ce que la chaleur de la lumière soit concentrée à l'extrémité et produise de la fumée. Si vous en disposez, vous pouvez utiliser une cigarette.

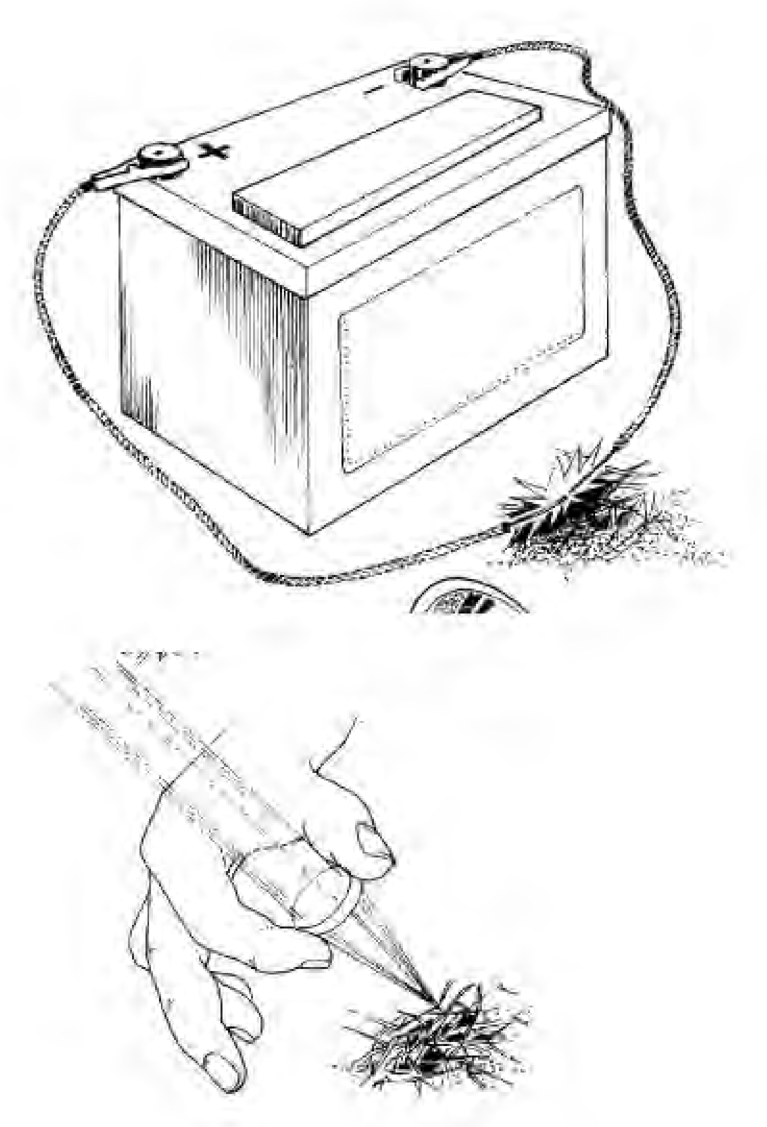
Faire du feu sans allumettes

Quand on dit « faire du feu sans allumettes », on pense immédiatement à la méthode de la planche à feu. Mais il existe de nombreuses autres techniques qui permettent de créer une étincelle.

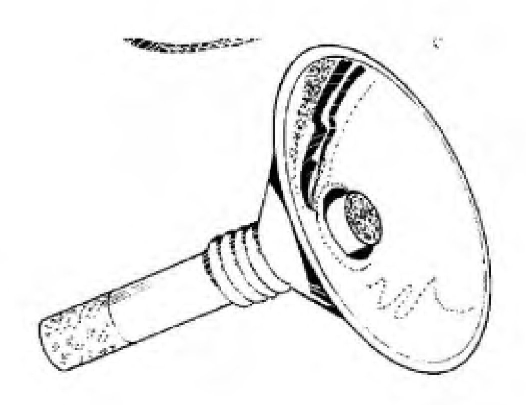


Pierre à feu et bloc de magnésium professionnels

Créer une étincelle à l’aide d’une batterie.



Utiliser un verre grossissant pour capter les rayons du soleil.



Placer du matériau combustible dans le réflecteur d'une lampe-torche.

PLANCHE À FEU ET ARC

Il s'agit là d'une méthode très ancienne et très utile lorsque l'on se trouve dans une situation de survie. Taillez un stylet dans un morceau de bois dur. Ce stylet doit mesurer environ 30 cm à 45 cm et avoir un diamètre de 2 cm. Arrondissez l'une des extrémités et taillez l'autre en forme de pointe. L'extrémité arrondie doit s'insérer dans un capuchon que vous taillerez dans du bois dur et que vous devrez pouvoir prendre en main sans vous faire de mal (vous pouvez l'oindre avec un peu de graisse ou de savon). Fabriquez un arc à l'aide d'une branche d'environ 90 cm de long et 2,5 cm de diamètre. Attachez une corde ou lanière de cuir aux extrémités de la branche afin de lui donner la courbure d'un arc.

Planche à feu

La méthode de la planche à feu sans arc nécessite beaucoup d'entraînement et d'efforts. Maintenez un rythme soutenu et ne faites pas de pause entre les séances pour ne pas laisser au bois le temps de refroidir.



Fabriquez une planche à feu d'environ 30 cm de long, 7,5 cm à 15 cm de large et 2 cm d'épaisseur à l'aide d'un morceau de bois tendre. Creusez un petit trou dans la planche puis réalisez une incision en forme de V à partir de l'extrémité supérieure de la planche. Cette incision doit aboutir au centre du trou, là où le stylet creusera le trou.

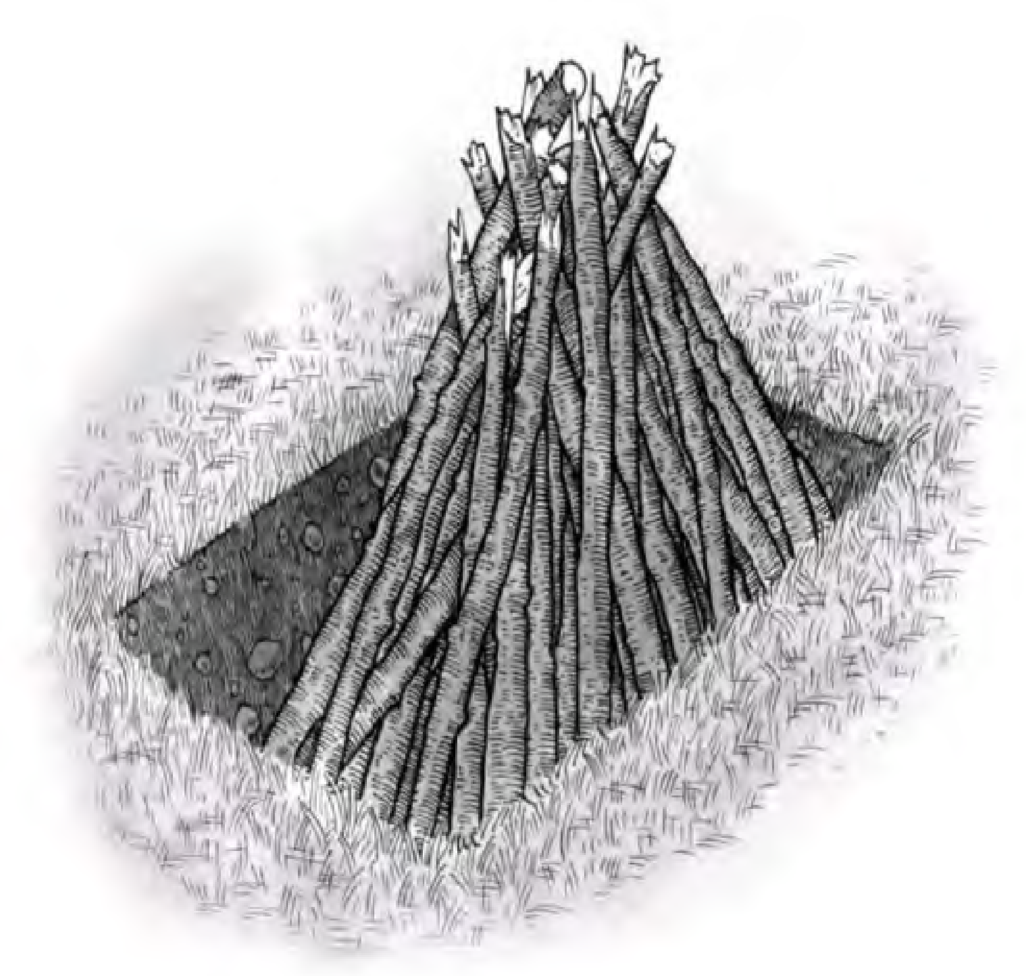
Le « V » tendra à créer un angle qui taillera l'extrémité du stylet à mesure que celui-ci se réchauffera et produira de la poussière de charbon.

Appuyez-vous sur un genou et mettez le pied opposé sur la planche à feu. Placez du matériau inflammable juste devant l'incision en forme de V. Placez la planche sur deux bâtons afin de créer de l'espace (cela permettra à l'air de circuler dans le matériau inflammable). Enroulez une seule fois la corde de l'arc autour du stylet et insérez le stylet dans le trou. Mettez le bouchon sur le stylet. À l'aide de l'arc, faites tournoyer le stylet avec des mouvements longs et réguliers jusqu'à ce que vous commenciez à apercevoir de la fumée. Une poudre ardente a été créée. Soufflez dessus pour la transformer en braises. Éloignez ensuite l'arc et le stylet et placez du matériau inflammable près de la braise. Faites rouler le stylet sur la braise et soufflez pour produire une flamme.

Puis placez le feu au milieu d'un tas contenant davantage de combustible et un peu de bois d'allumage.

Feu puits

Le feu puits permet d'éviter que les flammes ne brûlent les feuillages voisins. On peut aussi disposer une grille sur le puits afin de faire cuire de la nourriture.



Feu tipi

Ce feu à l'aspect désordonné brûlera fort et longtemps du fait de la hauteur de sa structure et de la forte ventilation que procure sa construction lâche.



TYPES DE FEUX

Il existe différents types de feux, chacun étant adapté à des besoins spécifiques. Et il est important que vous sachiez où situer et comment créer ces feux.

FEU DE SÊCURITÊ POUR LA NUIT

Grâce à ce type de feu, vous pourrez dormir près du foyer sans vous inquiéter des bûches ardentes qui pourraient rouler sur vous au milieu de la nuit. Placez deux grosses bûches vertes contre le feu : vous et votre abri serez ainsi protégés du feu. Veillez également à laisser le moins de trous d'air possible dans le feu afin qu'il puisse brûler tout au long de la nuit.

FEU LONG

Ce feu peut être situé dans une tranchée que l'on aura creusée dans le but de tirer parti du vent. Mais on peut aussi le faire sur le sol en utilisant deux bûches vertes parallèles afin de retenir les braises. Choisissez les bûches les plus épaisses que vous pourrez trouver (au minimum 15 cm d'épaisseur) et placez-les de sorte que vous puissiez y déposer vos ustensiles de cuisine. Pour que le feu reçoive encore plus d'air, on peut placer sous les bûches des bâtons d'environ 2,5 cm de diamètre.

FEU EN T

Ce type de feu est très adapté à la cuisine. Le feu est en effet contenu par la partie supérieure du « T », ce qui procure de la braise pour cuisiner dans la partie inférieure du « T ».

TIPI

Ce type de feu est très adapté à la cuisine et est une excellente source de chaleur, mais il nécessite d'être alimenté par beaucoup de combustible. Placez des matériaux inflammables au milieu de l'endroit où vous souhaitez allumer le feu et enfoncez un bâton en biais dans le sol, au-dessus des matériaux inflammables. En vous appuyant sur le bâton planté en biais, disposez des bâtons de bois d'allumage en cercle, en laissant une ouverture dirigée vers le vent afin de permettre à l'air de circuler. Allumez le feu en vous plaçant dos au vent et alimentez-le du côté qui est dans la direction du vent.

En cas de Brise-vent

En cas de mauvaises conditions climatiques, construisez un brise-vent autour du feu. Ci-dessous, des blocs de neige ont été disposés en forme de demi-cercle, mais ces blocs peuvent évidemment être remplacés par des pierres ou des bûches.



FEU DE DÉPART

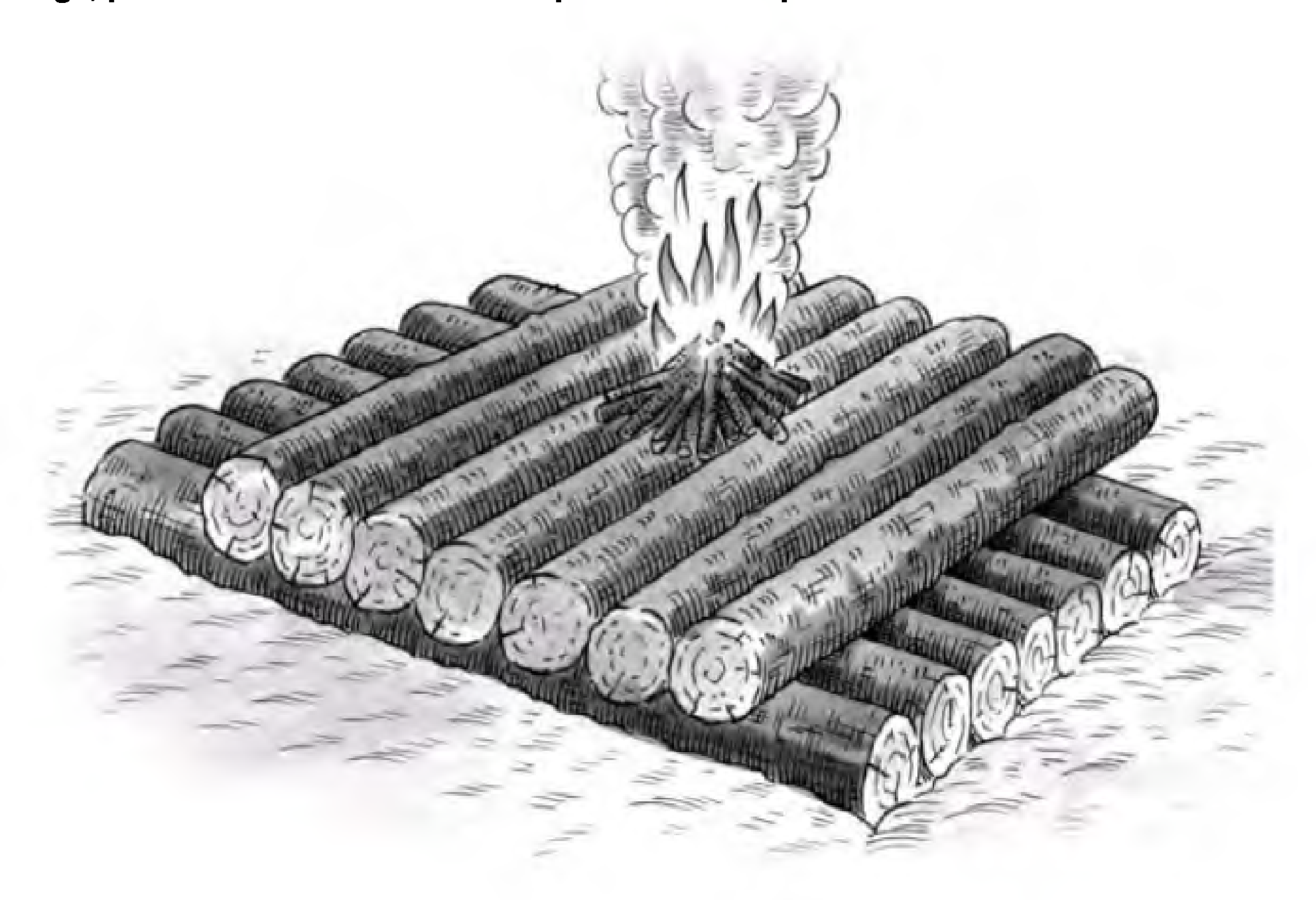
Ce type de feu permet d'économiser les réserves de combustible. Il peut également se révéler approprié dans les situations où l'on n'a besoin que d'un petit feu. Situez le feu au centre de la « roue » et disposez-y les bûches en fonction de vos besoins. Retirez-les du feu lorsque vous avez besoin de la braise pour cuisiner. Le bois dur est le bois le plus adapté à ce type de feu.

TROU DE SERRURE

Creusez dans le sol une tranchée en forme de trou de serrure, en tirant parti du vent. Ce type de feu offre les mêmes avantages que le feu long.

Plate-forme

S'il neige, positionnez votre feu sur une plate-forme de pierres ou de bûches.



FEU PYRAMIDE

Ce type de feu fonctionne de la même façon que le feu cabane (voir plus bas), mais au lieu d'utiliser une structure creuse, on utilise des couches de combustible. Le feu pyramide tend à brûler très longtemps, ce qui signifie qu'il peut être utilisé comme feu de nuit.

FEU CABANE

L'amoncellement de bois qui constitue la structure de ce feu génère beaucoup de chaleur et de lumière, du fait de la quantité d'oxygène qui pénètre dans le feu. C'est pour cette raison que le feu cabane peut être utilisé pour la cuisine et la signalisation.

LE FEU MOBILE

Porter le feu permet d'économiser des matériaux allume-feu et de s'éviter de se donner la peine d'allumer un nouveau feu lorsque l'on a décidé de changer l'emplacement de son campement. Il faut apprendre à réaliser des tubes et des boîtes à feu – comme tout autre objet concernant la survie – avant de s'apercevoir que l'on en a besoin, et il faut toujours avoir au moins l'un de ces deux objets sur soi.

Les illustrations des pages 108 et 109 présentent deux des moyens les plus efficaces de porter le feu, bien qu'il soit possible de se contenter d'utiliser le tube à feu si l'on ne dispose pas de boîte en fer.

BOÎTE À FEU

Placez plusieurs braises ardentes enveloppées dans du matériau inflammable, lui-même enveloppé dans des feuilles et des herbes humides, à l'intérieur d'une boîte de taille moyenne munie de trous d'aération.

TUBE A FEU

Prenez une longue feuille d'écorce et placez-y du matériau inflammable.

Roulez-la en forme de tube et attachez-la à l'aide de liens à plusieurs endroits. Placez des braises à l'extrémité du tube afin qu'il commence à s'embraser. Tenez le tube avec l'extrémité embrasée pointant vers le haut. Si l'extrémité commence à prendre feu, crachez dessus ou piétinez-la afin de reprendre le contrôle.

Il existe d'autres méthodes permettant de porter le feu : vous pouvez par exemple transporter une bûche embrasée et la balancer d'un côté à l'autre pour la maintenir allumée (mais cette méthode nécessite beaucoup d'efforts physiques). Vous pouvez également transporter des braises dans une feuille d'arbre étanche.

Astuces des forces spéciales de l'US Army : Faire du feu

Utilisez ces règles très simples, employées par les soldats d'élite américains pour allumer du feu et déterminer les bons emplacements pour situer un feu dans la nature :

- Gardez vos allumettes pour allumer les feux que vous aurez correctement préparés et ne les gâchez pas pour allumer des cigarettes ou des feux mal préparés.

- Essayez d'avoir toujours sur vous des matériaux inflammables secs protégés par une boîte étanche.

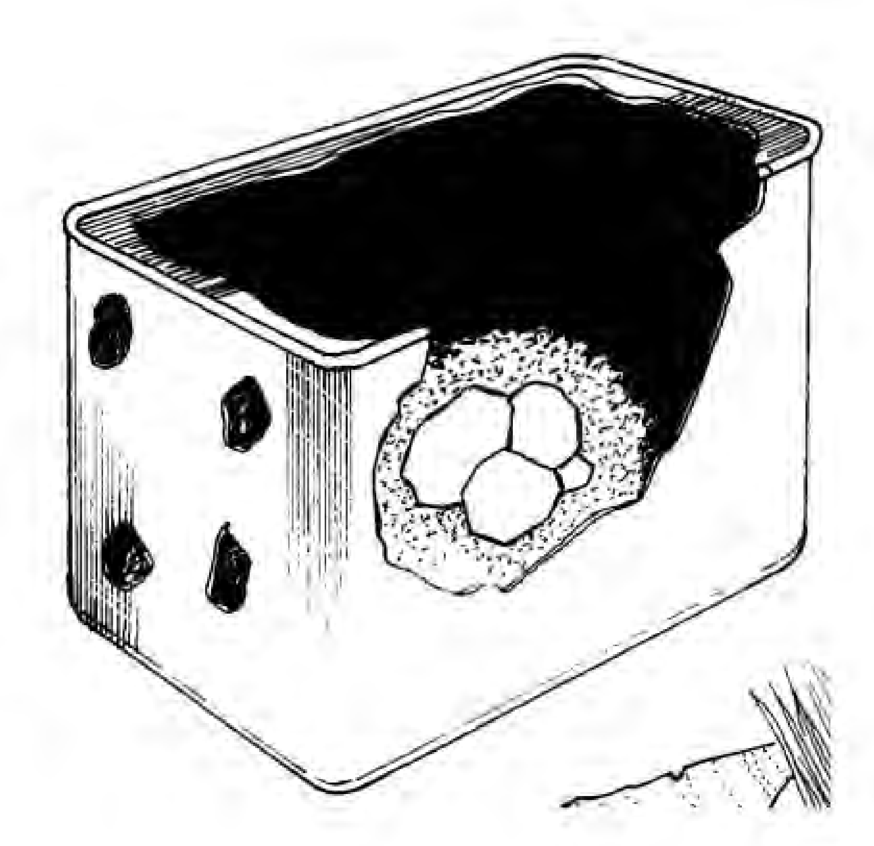
- Dans les régions polaires, il faut réaliser une plate-forme pour empêcher le feu de se mêler à la neige et de s'éteindre.

- Les zones riches en humus ou tourbe nécessitent également une plate-forme, qui permettra cette fois-ci d'empêcher le feu de se propager aux alentours. Les braises d'un feu allumé dans une zone riche en humus peuvent continuer de brûler pendant des années.

- Dans la forêt, retirez toujours les débris de bois qui se trouvent près de l'emplacement du feu, afin là encore d'empêcher celui-ci de se propager.

Porter le feu

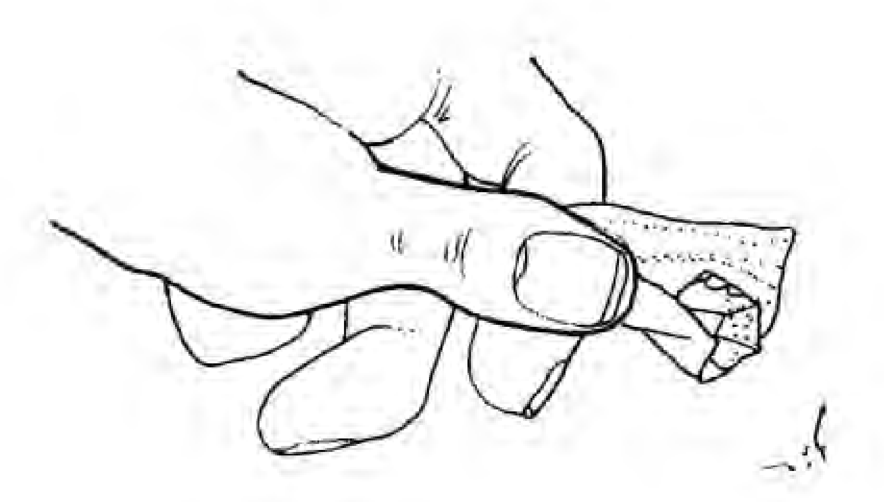
Porter le feu d'un endroit à un autre vous évitera de vous donner du mal à allumer un nouveau feu à chacun de vos déplacements.



Les braises chaudes, le matériau inflammable et les feuillages humides contenus dans cette boîte continueront de se consumer pendant très longtemps.



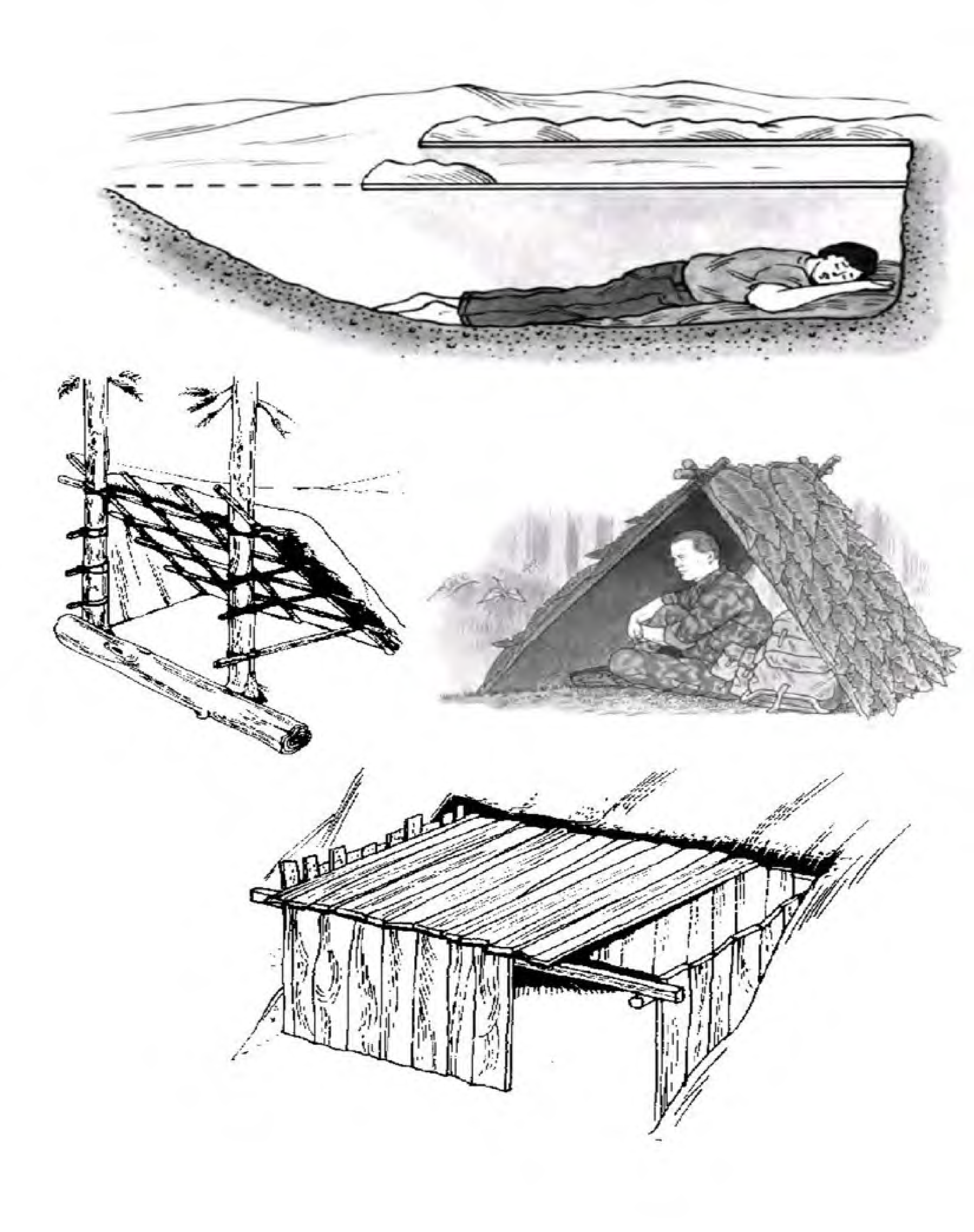
Fabriquer un tube à feu : Commencez par envelopper du matériau inflammable dans une feuille d'écorce d'arbre.



Puis placez des braises à l'extrémité du tube afin d'embraser le matériau inflammable.



Placez l'extrémité embrasée vers le haut afin qu'elle puisse continuer à se consumer



5

CONSTRUIRE UN ABRI

L'ABRI EST LA BARRIÈRE PHYSIQUE VITALE QUI VOUS PROTÈGE D'UN ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR HOSTILE

Lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie, on doit trouver un abri ou en construire un pour se protéger du vent, du froid et de l'humidité. On pense souvent que lorsque l'on se trouve dans une zone au climat chaud et sec, l'abri est accessoire, voire inutile. Mais il ne faut pas oublier que même s'il fait doux dans la journée, les températures retombent toujours au cours de la nuit, et que les régions tempérées sont tout aussi sujettes aux changements de temps que les zones plus froides. Par ailleurs, l'abri peut procurer une protection contre les imprévisibles menaces de la nature.

CHOISIR UN EMPLACEMENT

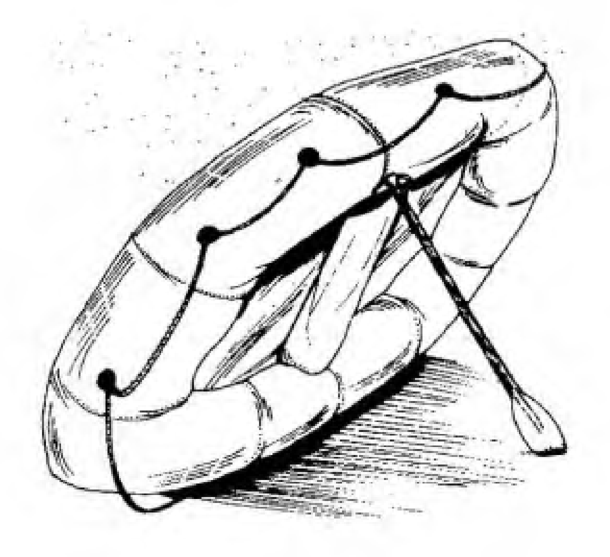
Le choix du lieu où vous situerez votre abri est déterminant. Si vous vous trompez, vous devrez probablement bâtir un nouvel abri à un autre endroit, ce qui constituera une dépense inutile de temps et d'énergie.

Les conditions atmosphériques jouent un rôle essentiel dans le choix de l'emplacement et du type de l'abri. Dans les régions froides, les zones de basse altitude ont toujours des températures nocturnes très basses, auxquelles il faut ajouter le facteur vent. En effet, les vallées présentent invariablement des températures plus froides que celles des zones plus élevées (on appelle cela le « blocage d'air froid »). Par conséquent, dans les zones froides, il est important de situer son abri dans un lieu où l'on peut tirer parti du soleil (si celui-ci daigne se montrer) et essayer d'utiliser un maximum de matériaux isolants.

À gauche **Il existe une large variété d'abris de survie, allant du simple trou creusé dans la terre à la structure complexe constituée de planches et d'autres matériaux. Le plus important, c'est que l'abri soit adapté à l'environnement.**

Abri de plage

Ne vous imaginez pas qu'un abri doit nécessairement être une structure compliquée. Un simple dinghy peut faire office d'abri, comme on peut le voir sur cette illustration. La rame le maintient au-dessus du sol en biais, créant ainsi une zone d'ombre fraîche.



Dans le désert, l'abri doit protéger des extrêmes que peuvent atteindre à la fois la chaleur et la fraîcheur. Mais l'humidité ne représente pas un problème. Il faut également penser aux facteurs suivants :

Le vent – S'il fait chaud, essayez de situer votre abri dans un lieu où vous pourrez profiter de la brise, mais attention de ne pas l'exposer au sable ou à la poussière, qui peuvent tous deux causer de graves dégâts et blessures. S'il fait froid, choisissez un lieu quivous protégera à la fois du vent et de la neige.

La pluie et la neige – Ne bâtissez pas votre abri trop près d'un cours d'eau. Évitez également les zones inondables ou sujettes aux glissements de terrain ou avalanches.

Les insectes – Pour éviter d'être importuné par des insectes, construisez votre abri dans un lieu légèrement ventilé. Évitez de vous installer près de zones d'eaux stagnantes, qui tendent à attirer moustiques, abeilles, guêpes et autres bourdons, et évitez aussi de bâtir votre abri près d'une fourmilière, ou sur une fourmilière, si vous ne voulez pas être mordu ou piqué.

Se protéger des éléments

Votre abri doit vous protéger des principales forces de la nature : le soleil, la pluie, la neige et le vent. En omettant de construire un abri, vous diminuez considérablement vos chances de survie.



L'exposition directe au soleil accroît les risques d'hyperthermie.



L’exposition à la pluie et au froid multiplie les risques d’hypothermie.

Les arbres – Avant de construire votre abri, regardez au-dessus de vous. Les arbres sous lesquels vous vous trouvez pourraient contenir des nids de guêpes ou d’abeilles, que vous devez consciencieusement éviter. Recherchez également d’éventuelles branches mortes dans les arbres situés au-dessus de vous.

Au prochain hiver ou à la prochaine bourrasque, elles pourraient s’écraser sur vous et votre abri.

TYPES D'ABRIS

Si vous n'avez aucun matériau à votre disposition, essayez de vous servir des abris naturels, tels que les pentes ou corniches des falaises. Si vous vous trouvez dans une plaine, asseyez-vous dos au vent et empilez votre équipement derrière vous pour créer un brise-vent. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'abris naturels pouvant être utilisés par toute personne se trouvant confrontée à une situation d'urgence :

→ Les branches ou rameaux retombant sur le sol ou en partie cassés. Ajoutez d'autres branchages pour rendre l'ensemble plus dense.

-► Les trous naturellement présents dans le sol peuvent vous protéger du vent. Mais il faut néanmoins veiller à détourner le flux des eaux de pluie de chaque côté de l'abri. Recouvrez le trou de branches solides, puis d'herbes et de brindilles, qui feront office de toit.

-► Les troncs d'arbres morts. Découpez un trou du côté qui est protégé du vent et couvrez-le de branchages pour constituer un toit.

-► Des cailloux ou des petites pierres peuvent être utilisés pour augmenter la hauteur du trou. Pour isoler du vent, comblez l'espace entre les cailloux avec des herbes et des brindilles mêlées à de la boue.

-► Les grottes constituent d'excellents abris naturels. Si la grotte est située sur le flanc d'une falaise ou d'une montagne, vous pouvez augmenter sa température intérieure en fabriquant un brise-vent devant son entrée. Servez-vous de pierres, de rochers ou de mottes de terre que vous modèlerez pour leur donner une forme de briques.

Astuces du SAS : Lieux à éviter pour la construction d'un abri

Les soldats du SAS doivent souvent construire des abris à la hâte lorsqu'ils se trouvent derrière les lignes ennemies. Ils savent qu'ils doivent éviter les endroits suivants :

- Le sommet des collines exposées au vent ; lieux froids et venteux

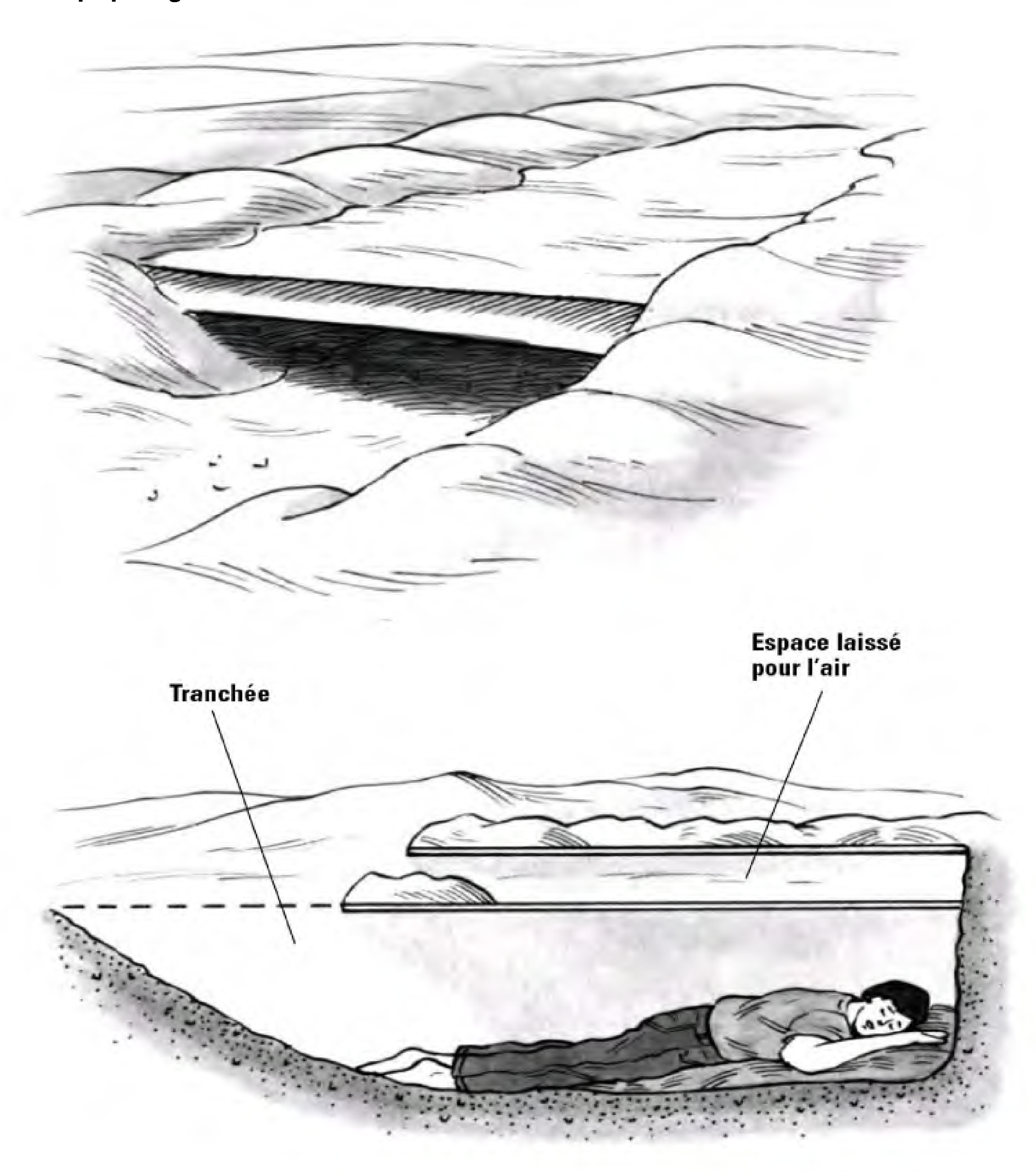
- Le fond des vallées ou des cuvettes ; lieux humides et sujets aux gelées

- Les flancs de collines présentant des traces visibles d'humidité

- Les abords des voies dégagées menant à des points d'eau ; lieux souvent fréquentés par les animaux - Les abords des arbres qui contiennent des nids d'abeilles ou de guêpes, ou bien des branches mortes - Les abords des arbres isolés ; lieux sujets à la foudre.

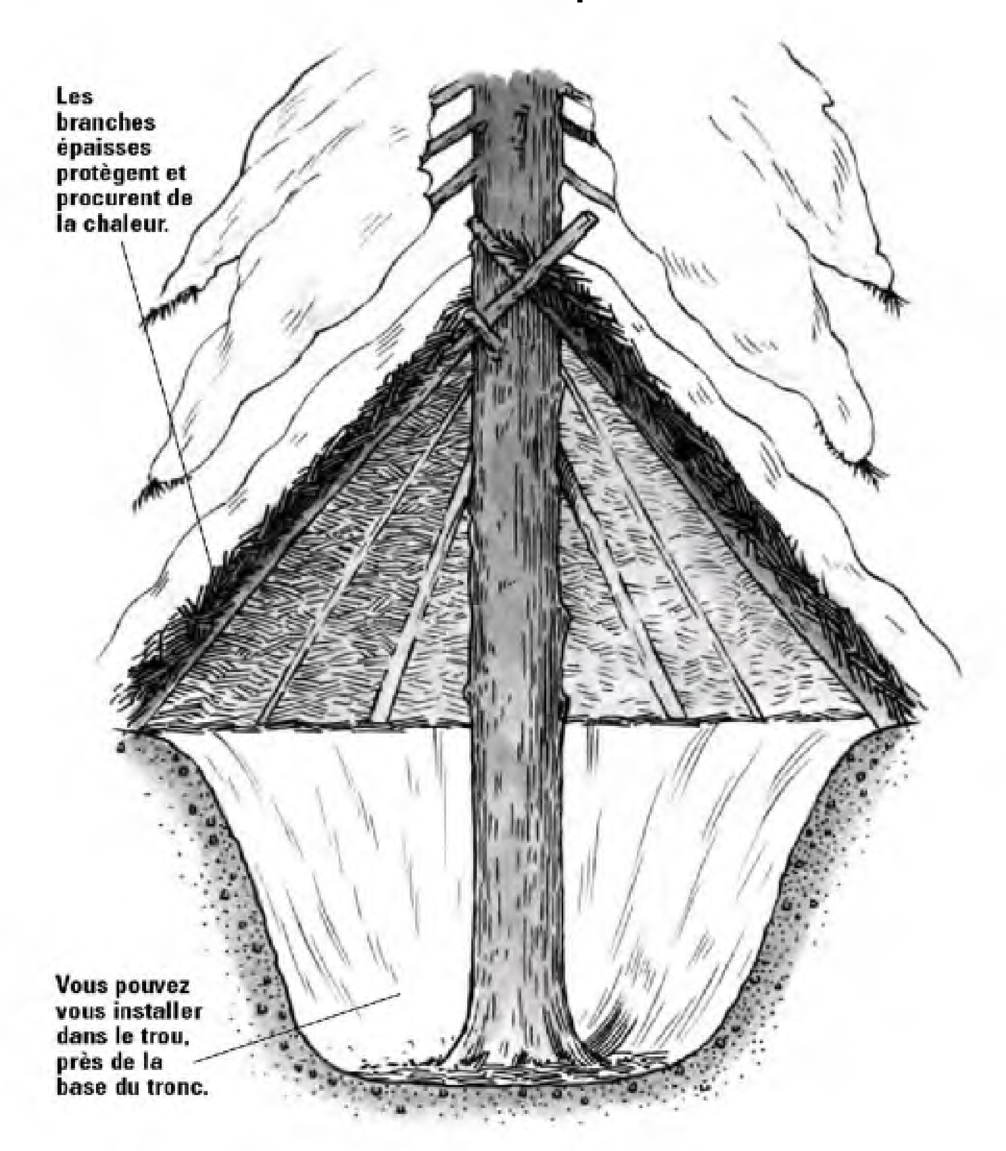
Abri souterrain

Cet abri souterrain est particulièrement adapté aux zones arides. Vous remarquerez que l'espace laissé pour la circulation de l'air en haut de l'abri procure une couche isolante d'air libre qui protège de la chaleur du soleil.



Arbre-abri

Pour construire un abri de ce type, il faut utiliser le tronc d'un arbre pour en faire un support central robuste. Les sapins sont particulièrement adaptés à la réalisation des arbres-abris, leurs branches tombantes formant une barrière de protection naturelle.



Si vous n'avez pas d'abri naturel à votre disposition, ou que vous souhaitez créer un abri de survie plus permanent ou plus confortable, il vous faudra créer une structure de A à Z. Pour déterminer la nature de l'abri que vous allez construire, vous devez tenir compte du terrain, des ressources naturelles disponibles, des conditions atmosphériques, et plus particulièrement de la neige. N'essayez PAS de vous battre contre la nature ; travaillez en harmonie avec elle. S'il y a autour de vous des arbres, par exemple, construisez un abri à structure en A ou un abri adossé ; si vous vous trouvez dans une région polaire et non boisée, creusez une tranchée ou une cavité dans la neige.

ABRIS GÉNÉRAUX

Arbre-abri

Choisissez un grand arbre pourvu de branches basses et épaisses. Creusez un trou autour du tronc de l'arbre et réalisez un toit à l'aide de branches et de feuillages. Tapissez les murs et le sol avec les mêmes matériaux. Cet abri temporaire peut être créé dans les zones tempérées. Si vous le réalisez, faites attention à ne pas faire tomber la neige qui pourrait se trouver sur les branches.

Abri à structure en A

Cet abri très simple peut être construit relativement rapidement. Il vous faut : un poteau solide de forme légèrement conique de 3,5 m à 5,5 m de long débarrassé de toutes ses petites branches et autres aspérités ; deux bâtons bipodes de 2 m de long ; des matériaux permettant de recouvrir la structure en A ou des branches coupées pour former une charpente ; des cordes ou autres matériaux permettant d'attacher les branches.

Attachez les deux bâtons ensemble à la hauteur de vos yeux et placez le poteau conique (l'extrémité la plus large contre le sol) sur la fourche créée par les bâtons. Attachez le tout à l'aide d'un nœud plat (voir chapitre 6). La structure bipode doit former un angle à 90° avec le poteau, et les bâtons bipode s doivent eux-mêmes former un angle d'environ 60°. Ve illez à choisir des bâtons à la surface bien lisse. Cela vous évitera de vous blesser en rampant pour entrer ou sortir de l'abri. Une fois la structure construite, recouvrez-la d'une bâche ou d'un tissu imperméable, ou bien encore d'une épaisse couche de branchages et de feuillages. Si vous choisissez la deuxième solution, travaillez de bas en haut, le bas de chaque branche devant recouvrir le haut de la précédente. Cette technique, dite « des bardeaux », permet d'obtenir une bonne étanchéité. En recouvrant les branchages de terre, vous obtiendrez davantage de chaleur. Vous pouvez boucher l'ouverture à l'aide d'une bûche, d'un sac à dos, etc.

Abri adossé

Cet abri est facile à réaliser et peut être utilisé en été comme en hiver. Placez le feu juste devant l'abri et mettez un réflecteur de feu de l'autre côté afin de renvoyer la chaleur vers l'intérieur.

Une fois la structure construite, recouvrez-la de branchages, en utilisant la technique des bardeaux. N'oubliez pas d'isoler le sol.

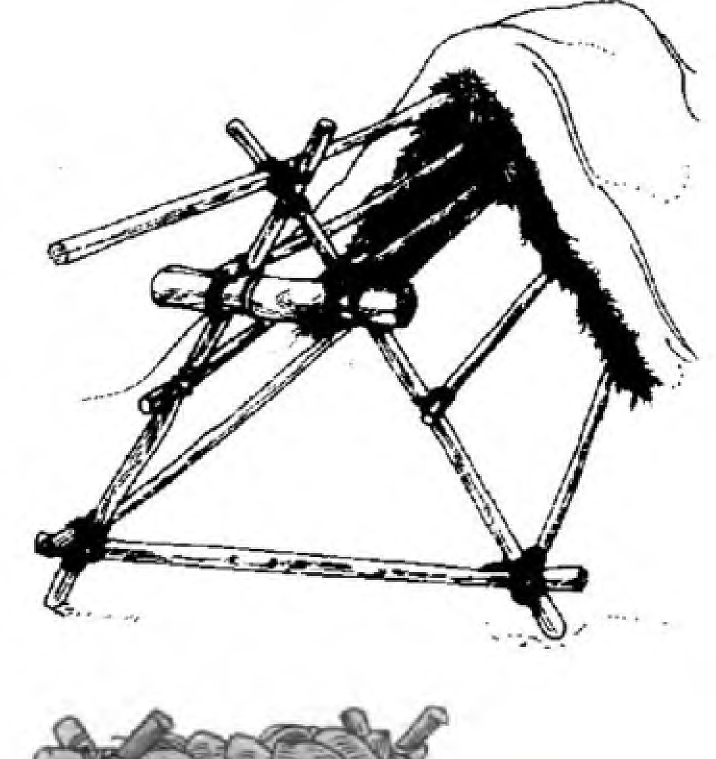
Abri à structure en A

L'abri à structure en A est relativement facile à construire, et lorsqu'il est correctement recouvert de feuillages (auxquels on peut ajouter d'autres matériaux, tels que des tentures), il protège du froid et de l'humidité. Si vous ne voulez pas créer d'appuis aux extrémités, vous pouvez tout simplement caler les principales branches horizontales entre deux arbres bas et fourchus.

J juste devant l'abri et mettez un

Abri à structure en A

L'abri à structure en A est relativement facile à construire, et lorsqu'il est correctement recouvert de feuillages (auxquels on peut ajouter d'autres matériaux, tels que des tentures), il protège du froid et de l'humidité. Si vous ne voulez pas créer d'appuis aux extrémités, vous pouvez tout simplement caler les principales branches horizontales entre deux arbres bas et fourchus.





Abri à structure en araignée

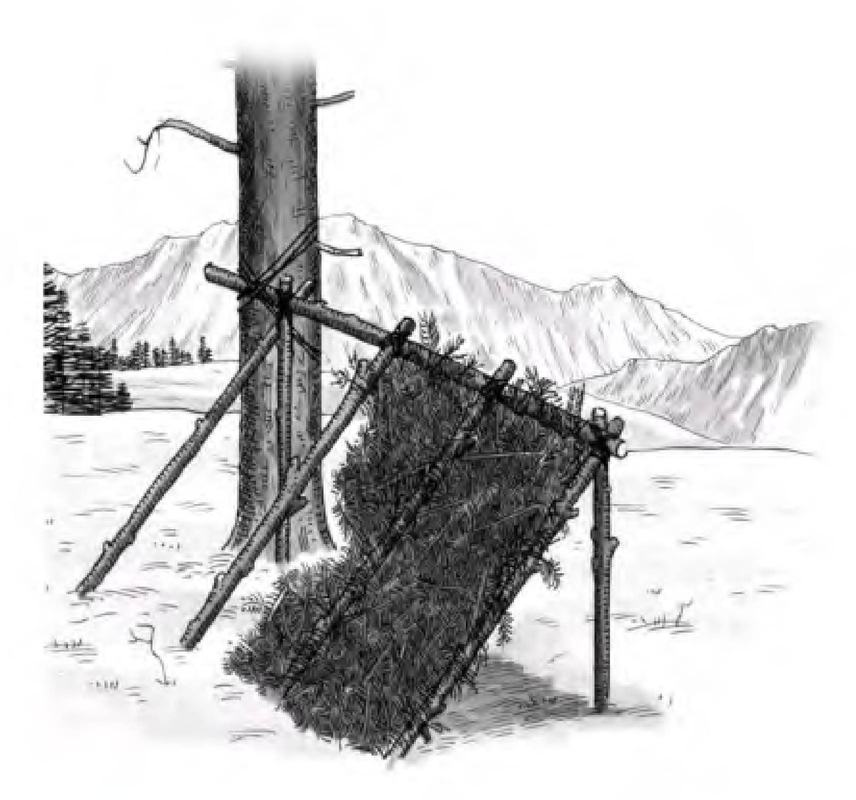
La structure de cet abri est très similaire à celle de l'abri en A et de l'abri adossé. Construisez l'ossature et recouvrez-la de branchages en partant du bas. En hiver, vous pouvez recouvrir les branchages d'une couche de neige.

Abris polaires

L'abri devient une nécessité absolue lorsque le mercure descend en dessous de 0, et il doit faire partie de votre plan d'actions immédiates si vous vous trouvez confronté à une situation de survie dans ce type de climat. Quel que soit le type d'abri que l'on construit dans la neige ou la glace, il existe un certain nombre de règles à respecter pour rendre son séjour aussi confortable que possible : Entrées – Limitez leur nombre pour préserver la chaleur. Dans les régions polaires, le combustible est souvent rare. Vous l'économiserez en fermant bien les entrées.

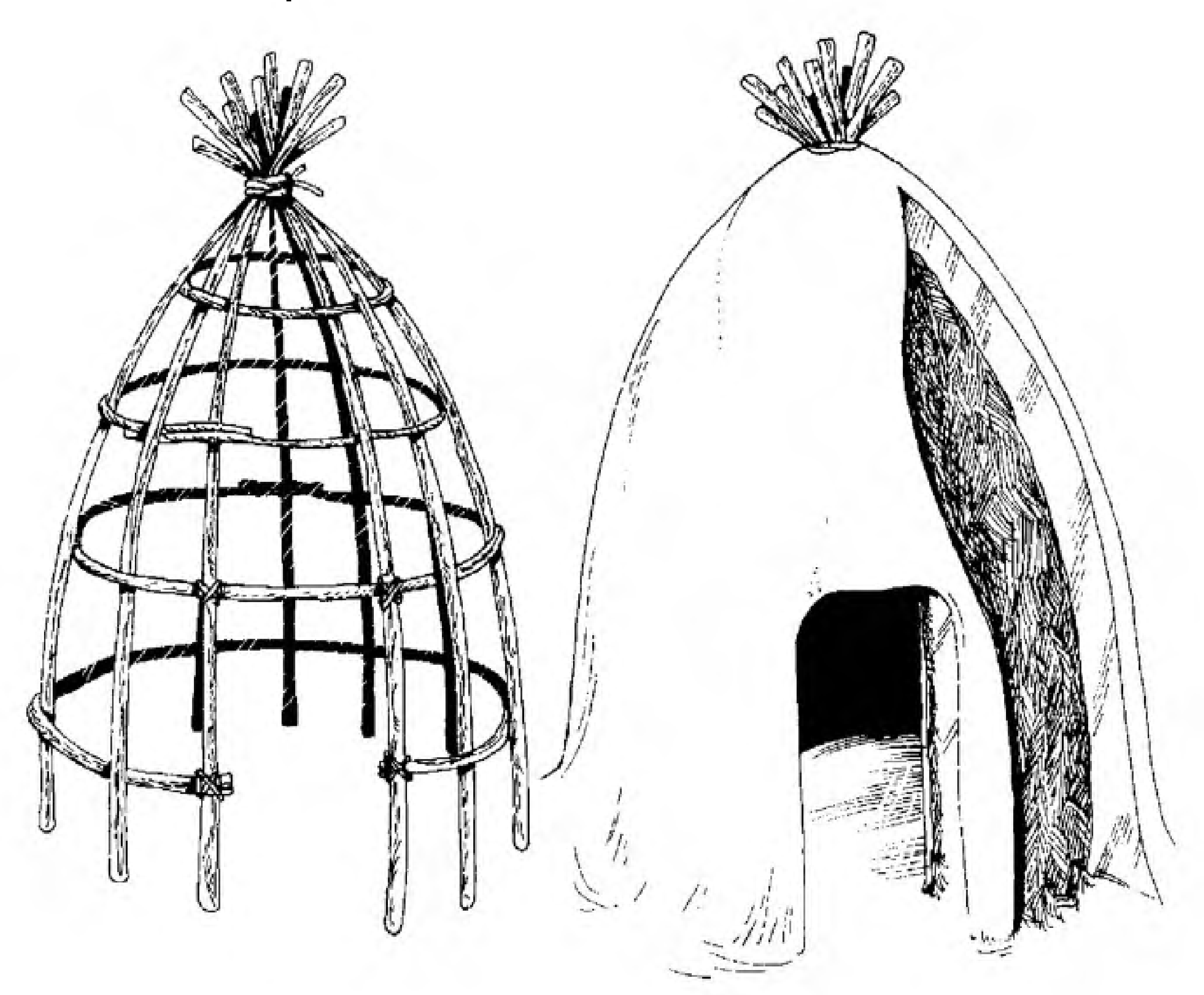
Abri adossé

Lorsque vous construisez un abri adossé, veillez à orienter son côté oblique face au vent dominant.



Abri à structure en araignée

La construction de cet abri nécessite beaucoup d'efforts et de compétences, mais le temps investi se révèle payant si l'on souhaite rester longtemps dans un même lieu. Veillez à enfoncer fermement les poteaux dans le sol.



Activité – Si vous devez sortir, veillez à rassembler du combustible, des matériaux isolants et de la neige ou de la glace pour les mélanger. Ne perdez pas de temps.

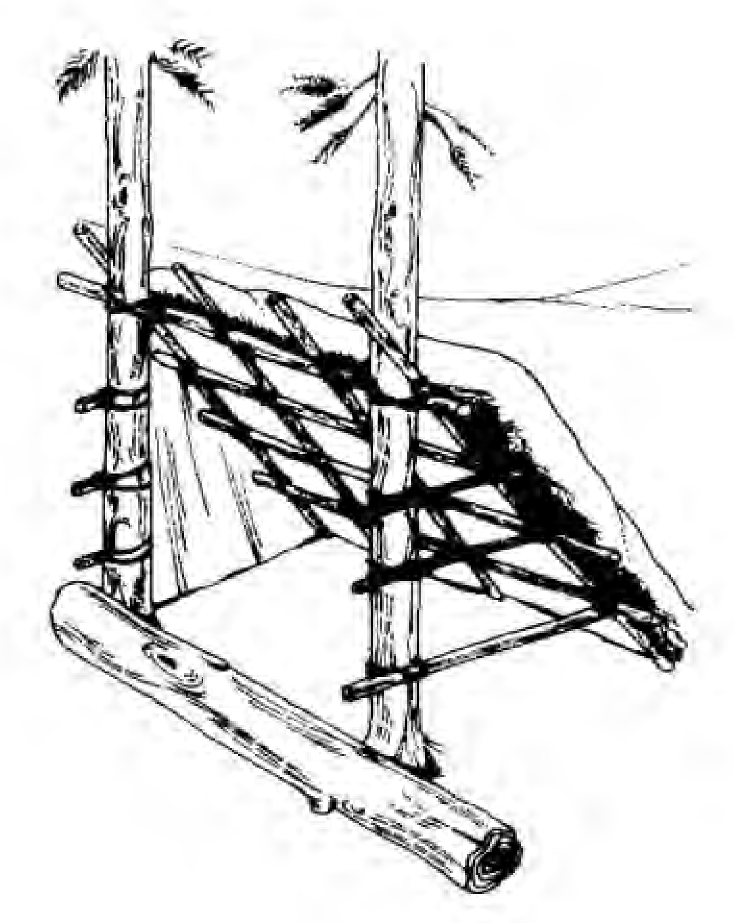
Latrines – Faites vos besoins à l'intérieur, si possible. Creusez dans la neige des trous reliés les uns aux autres, et utilisez l'un d'entre eux comme latrines. Si vous ne pouvez pas réaliser cette structure, utilisez des boîtes en fer pour l'urine et des blocs de neige pour les besoins solides.

Isolation – Installez-vous toujours sur un matériau isolant épais, et ce même si vous avez un sac de couchage.

Sac de couchage – Rangez-le dans un endroit propre et sec, et essayez de préserver le rembourrage. Pour sécher un sac de couchage, il faut le retourner, le débarrasser des morceaux de glace qui se trouvent sur sa surface en tapant dessus, et le réchauffer en le plaçant devant un feu, mais pas trop près.

Supports

N'en construisez jamais plus que ce dont vous avez besoin. Ci-dessous, deux arbres servent de support à un abri de base.



Neige – Époussetez la neige qui se trouve sur vos vêtements avant de pénétrer dans votre abri. Cette neige risque en effet de fondre dans la chaleur de l'abri et de se transformer en glace une fois les vêtements de nouveau portés à l'extérieur. Il vaut mieux chercher à préserver ses vêtements de l'humidité plutôt que de perdre du temps à les sécher.

Froid – Si vous avez froid la nuit, faites de l'exercice en agitant vos pieds de haut en bas ou en tapant l'intérieur de votre sac de couchage avec vos mains.

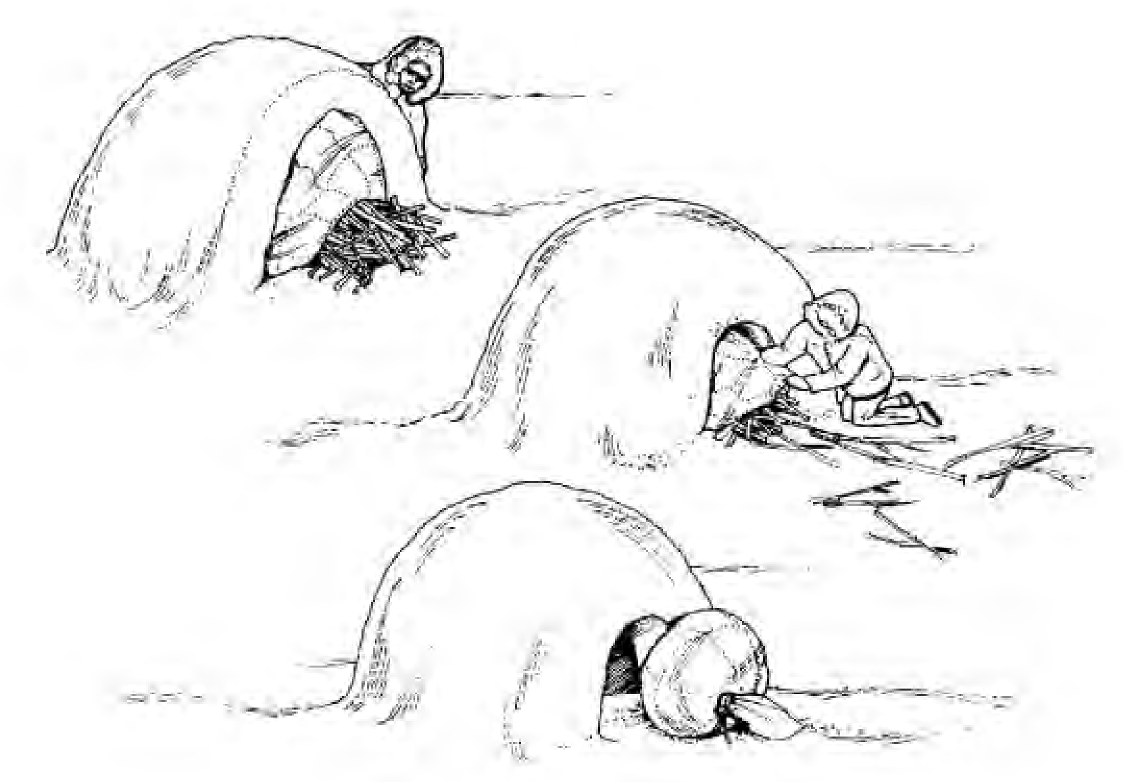
Les abris présentés ci-dessous peuvent se révéler très utiles lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie dans une région enneigée ou glacée. Faites très attention aux accumulations de neige sur le toit – elles peuvent provoquer l'effondrement de l'abri. Pour réaliser un abri à l'aide de blocs de neige, vous aurez besoin d'une scie à neige, d'un couteau à neige, d'une pelle ou d'une machette pour découper les blocs. La neige dont vous tirerez les blocs devra être assez ferme pour soutenir le poids de l'abri. Essayez de trouver un endroit où les congères sont assez hautes pour vous permettre de découper les blocs à la verticale (ce qui est moins fatigant). Il est souvent très utile de prendre le temps de rechercher des amas de neige fermes et réguliers, ne contenant ni trous ni couches de neige moins épaisses. Les blocs doivent faire environ 45 50 cm de côté et 10 cm à 20 cm d'épaisseur.

ABRI-DOME MOULÉ

La construction de cet abri est rapide et ne requiert qu'un minimum d'efforts. Mais il faut disposer d'un grand morceau d'étoffe ou d'un poncho. Empilez des morceaux d'écorce ou des feuilles (pas trop grandes) et recouvrez le tas à l'aide du morceau de tissu, que vous recouvrerez lui-même de neige (sans oublier de laisser un espace pour l'entrée). Quand la neige a bien durci, vous pouvez retirer les végétaux et le tissu.

Abri-dôme moulé

L'avantage de l'abri-dôme, c'est que contrairement à l'igloo, sa construction ne requiert qu'un minimum d'aptitudes et peut être réalisée à la hâte.



Vous pouvez aussi réaliser un bloc-porte d'entrée à l'aide de petits bâtons enveloppés dans un morceau de tissu, dont vous pourrez ensuite retirer les liens. N'oubliez pas d'isoler le sol de l'abri à l'aide de feuilles vertes.

GROTTE D E NEIGE

La grotte de neige est un abri adapté aux plaines, où l'on trouve d'importantes quantités de neige compacte. Elle doit de préférence être bâtie au pied d'une falaise abrupte ou au bord d'une rivière, lieux où l'on trouve souvent des congères de bonne qualité.

Réfléchissez attentivement à l'endroit où vous allez situer l'entrée : il ne faut pas que la neige puisse s'y entasser ou que le vent puisse s'y engouffrer. Creusez un petit tunnel d'au moins 1 m de long à partir de l'un des côtés de la congère.

Puis commencez à élargir le tunnel à gauche et à droite afin de créer une pièce face à l'entrée.

L'entrée du tunnel doit donner accès au niveau inférieur de la pièce (là où se rassemble l'air froid) – c'est à cet endroit que vous ferez la cuisine et que vous rangerez votre équipement. La grotte doit être assez haute pour que l'on puisse y tenir assis. Son plafond doit être en forme de voûte, en partie pour lui donner de la solidité, et en partie pour que les gouttes d'eau puissent glisser le long des côtés et non tomber directement sur la tête des occupants de l'abri. La chambre sera située en hauteur, à un niveau plus élevé que le point le plus élevé de l'entrée du tunnel, afin que l'air y soit plus chaud. Le toit doit avoir une épaisseur d'au moins 2,5 cm et l'entrée doit être bloquée par un sac à dos, un poncho ou un bloc de neige afin de retenir la chaleur. N'oubliez pas non plus d'isoler le sol. La grotte doit être pourvue d'au moins deux trous d'aération, l'un au niveau du toit et l'autre au niveau de la porte. Prêtez une attention particulière à la ventilation si vous faites du feu ou si vous faites la cuisine dans la grotte.

ABRI-TRANCHÉE

L'abri-tranchée est un abri temporaire. Si vous vous trouvez confronté à une situation de survie, vous pourrez l'utiliser le temps de construire un abri plus durable. Trouvez une congère d'au moins 1 m de haut et découpez-y des blocs pour former une tranchée à peine plus large qu'un sac de couchage et assez longue pour que vous puissiez y tenir couché. Construisez un mur de blocs de neige tout autour de la tranchée et couvrez-le d'épaisses plaques de neige (n'oubliez pas de les tailler de façon légèrement courbe au niveau de la face intérieure afin de former une voûte). Enfin, faites un trou pour l'aération. L'abri-tranchée ne doit pas être utilisé sur de longues périodes de temps. Si vous envisagez de rester plusieurs jours dans la zone où vous vous trouvez, il vaut mieux que vous construisiez un igloo.

Astuces du Spetsnaz : Les abris polaires

Les soldats des groupes d'intervention spéciaux russes sont formés pour combattre et survivre dans les régions les plus froides du monde. Voici quelques-unes des règles que l'on leur apprend pour la construction des abris : - Ne dormez pas à même le sol. Utilisez des matériaux isolants tels que branches de pins ou d'épicéas, herbes sèches, mousse sèche ou feuilles.

- N'utilisez pas de branches trop grandes pour votre abri ; cela représente une dépense de cordes et d'énergie inutile.

- Les poteaux de la superstructure doivent être plus larges et plus solides que tous les autres car c'est sur eux que reposera l'ensemble de la structure.

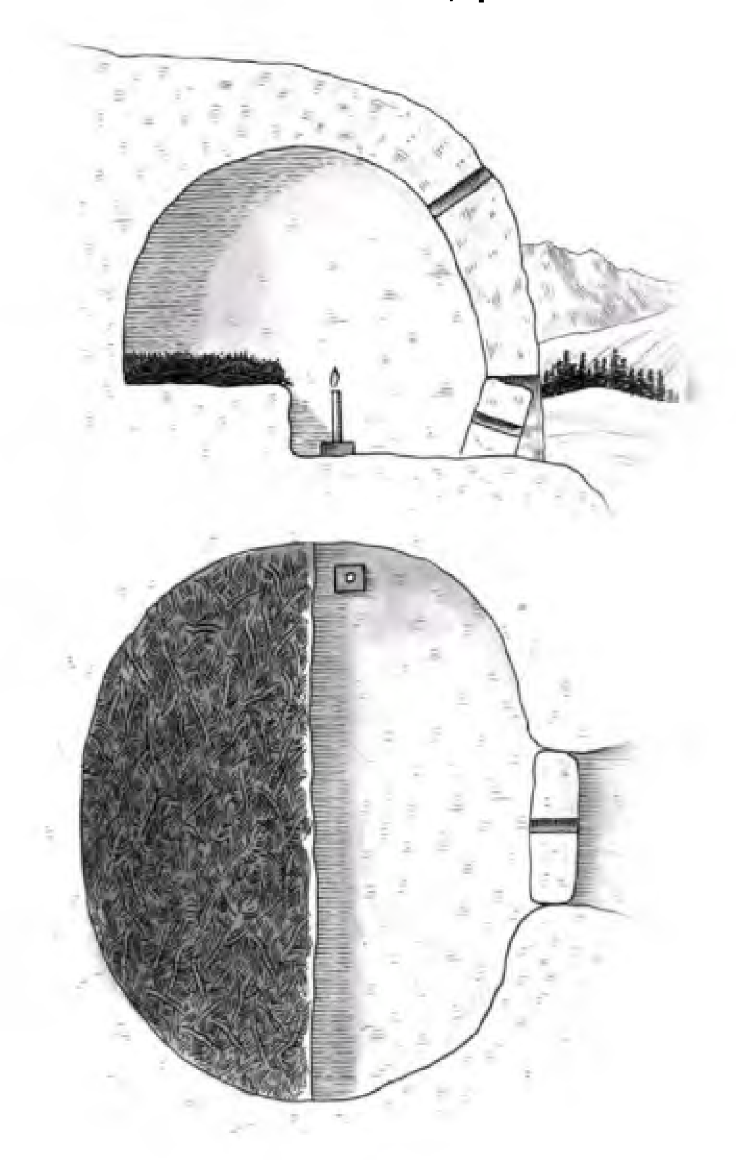
- Ne dispersez pas votre équipement sur le sol. Rassemblez-le à un endroit pour éviter de le perdre.

- Faites du feu avant de commencer la construction de l'abri. Ce feu vous fournira une source de chaleur et vous remontera le moral pendant que vous travaillerez. Il vous permettra par ailleurs de faire bouillir de l'eau que vous pourrez boire pour vous hydrater.

- Attachez les branches en faisant des nœuds de cabestan que vous finirez avec des nœuds plats.

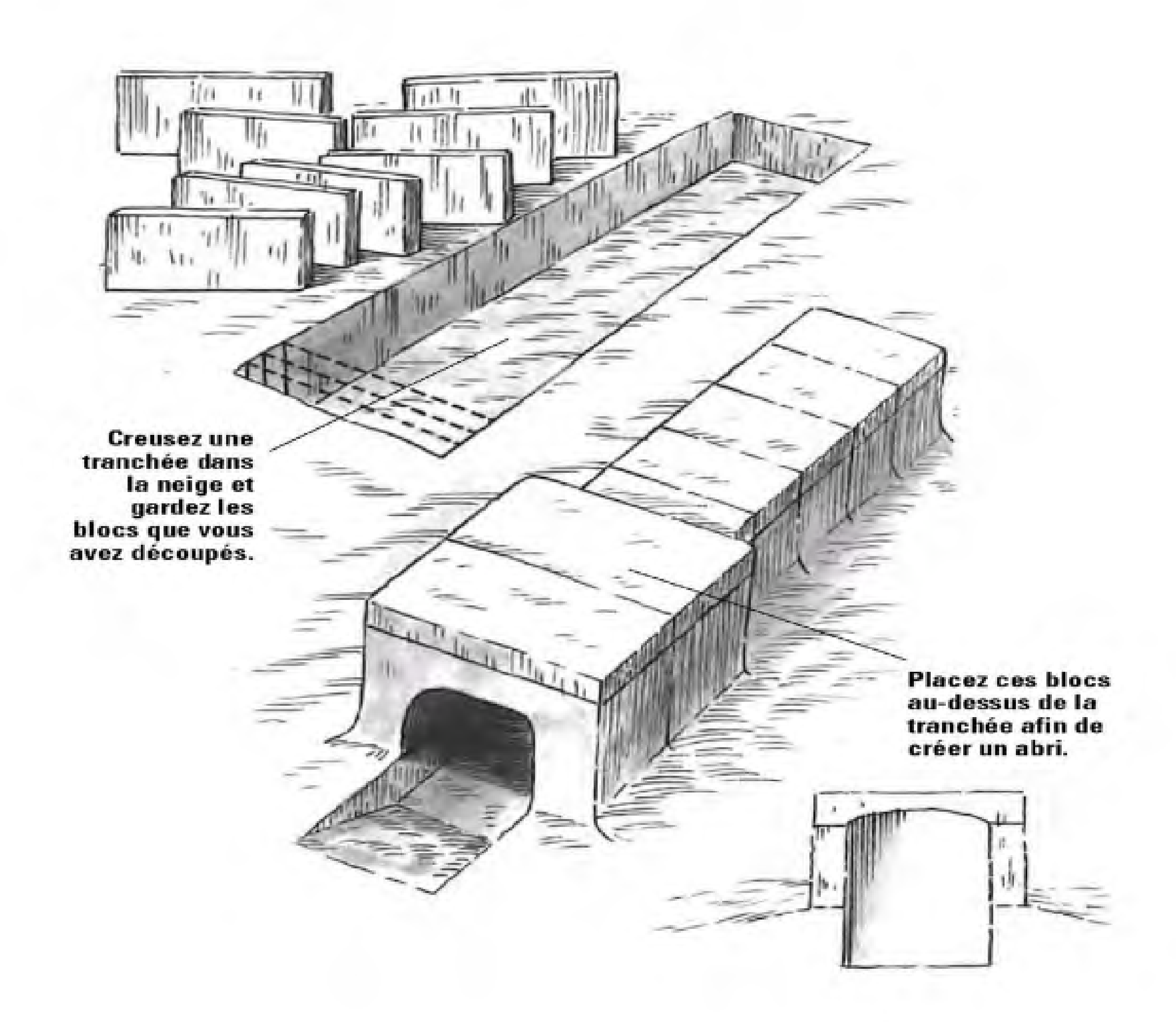
Grotte de neige

L'intérieur de la grotte doit être pourvu d'une plate-forme tapissée de feuillages destinée au sommeil et située à un niveau plus élevé que celui du sol. Vous remarquerez également les deux trous d'aération percés dans les murs de l'abri, qui sont absolument indispensables.



Abri-tranchée

L'abri-tranchée, tout comme l'igloo, doit être bâti à l'aide de blocs de neige. Mais les blocs de l'abri-tranchée sont taillés en rectangles, ce qui le rend plus facile à construire que l'igloo. N'oubliez pas de tapisser le fond de la tranchée d'une épaisse couche de feuillages afin de vous protéger du froid. Et creusez légèrement l'intérieur des blocs afin de donner au plafond une forme concave.



IGLOO

Utilisé par les Inuits depuis des siècles, l'igloo peut constituer un bon abri à long terme dans les régions polaires. Tracez dans la neige un cercle de 2,5 m à 3 m de diamètre afin de délimiter l'emplacement de l'igloo. Découpez des blocs de neige dans une congère pas trop éloignée du cercle. Quand vous aurez taillé une douzaine de blocs, vous pourrez commencer à bâtir. La première rangée de blocs doit être inclinée vers l'intérieur, les bords supérieurs de chaque bloc devant avoir un angle qui pointe vers le centre.

Vous devez ensuite créer la spirale qui se terminera par la clé de voûte. Vous pouvez aller de gauche à droite ou de droite à gauche. Commencez à poser la deuxième couche de blocs, et n'oubliez pas de biseauter le haut des blocs afin d'incliner le mur vers l'intérieur. Le trou conçu pour la clé de voûte doit être plus étroit à sa base qu'en haut afin de pouvoir soutenir le dernier bloc.

Posez la clé de voûte puis créez un tunnel d'entrée pour achever l'igloo. L'intérieur de l'igloo doit être doté d'un tunnel d'entrée qui retiendra l'air froid, d'un niveau inférieur où l'on pourra cuisiner et d'un niveau plus élevé où l'on pourra dormir. Mettez de la poudreuse sur le dôme et au niveau des joints ; cela tendra à consolider l'igloo et à l'isoler. Vous pouvez aussi bâtir un brise-vent autour de l'igloo pour prévenir l'érosion liée au vent. N'oubliez pas de percer des trous d'aération et de tapisser le niveau supérieur de matériaux isolants. À l'intérieur de l'igloo, tous les sacs de couchage doivent être placés côte à côte, la tête orientée dans la direction de l'entrée.

Astuces de l'US Army : La chaleur et l'isolation dans les abris polaires

Les soldats de l'armée américaine sont formés pour combattre dans les régions polaires, et une partie de leur formation porte sur la construction des abris. Voici quelques astuces :

- Si vous ne pouvez pas voir votre respiration lorsque vous vous trouvez dans l'abri, c'est qu'il y fait trop chaud. L'abri risque de fondre et de s'écrouler.

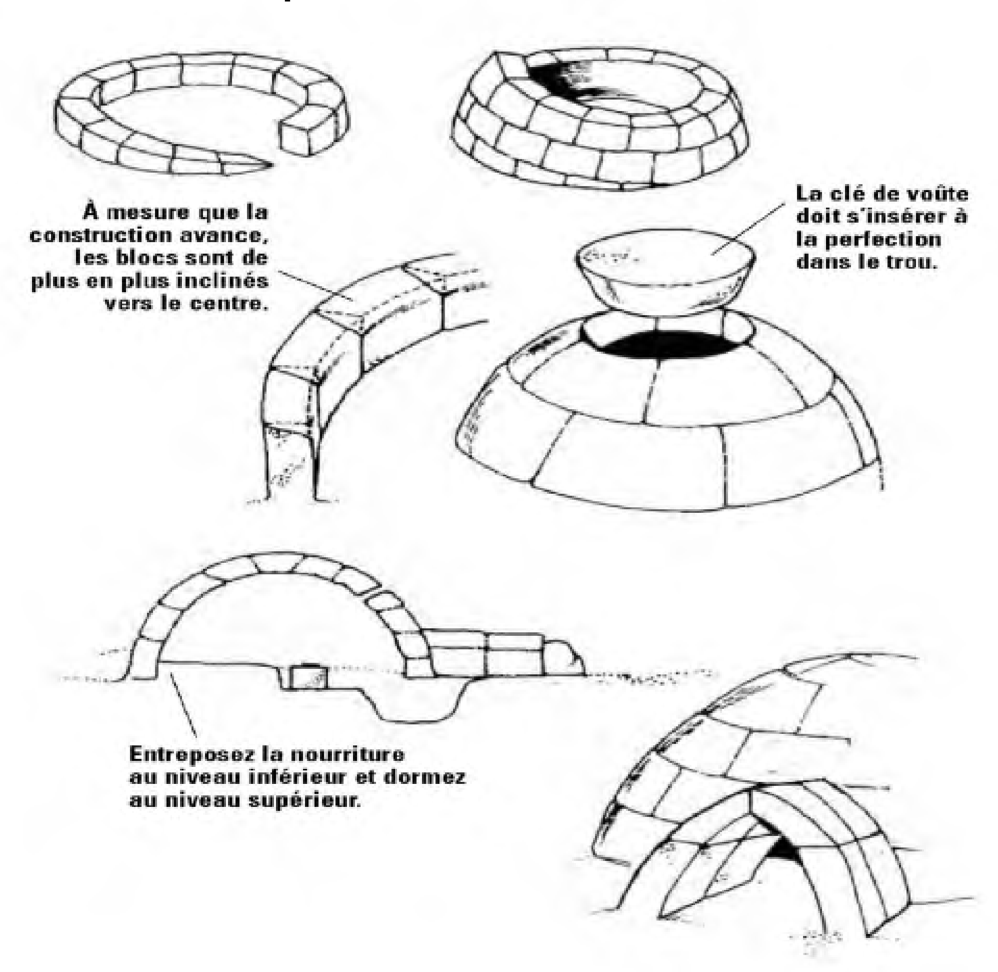
- Pour empêcher votre haleine de mouiller votre sac de couchage, enroulez un bout de tissu autour de votre tête. Ce morceau d'étoffe retiendra l'humidité générée par votre respiration.

- N'oubliez pas que la glace réduit les capacités d'isolation de l'abri. Ce qui signifie que dès que l'intérieur de votre abri commence à se tapisser de glace, vous devez faire vos bagages et construire une nouvelle structure.

- Vérifiez régulièrement les trous d'aération.

Construire un igloo

Les igloos sont des constructions assez difficiles à réaliser pour les personnes manquant d'expérience, mais ils constituent des abris parfaitement adaptés au climat polaire. Les faces supérieures de chaque bloc de neige doivent être légèrement inclinées vers l'intérieur. On termine la construction du toit en posant une clé de voûte.



ABRIS DE MONTAGNE

Le terrain des zones montagneuses étant principalement constitué de rochers, neige et glace (tout du moins à des altitudes élevées), vous avez peu de matériaux à votre disposition pour construire un abri. Le mieux, si vous disposez d'un objet qui puisse faire office d'outil, est de creuser un trou dans la glace ou la neige. Si vous avez sous la main un instrument coupant, construisez une grotte de neige. Mais sachez que votre priorité numéro un doit être de vous protéger du vent. Une fois ce problème réglé, vous devez descendre de la montagne et regagner la vallée le plus vite possible.

Abri de désert simple

Si vous disposez d'un grand morceau de tissu, d'un poncho ou d'une toile de parachute, vous pouvez ériger deux abris de désert simples. En plus d'une butte ou d'un rocher en hauteur, vous aurez besoin d'au moins deux bâtons pour soutenir les extrémités tendues de la toile.

Abri de rocher :

- Trouvez un rocher vertical.

- À l'aide de cailloux, coincez l'extrémité du tissu sur le sommet du rocher.

- Tendez le tissu et accrochez l'autre extrémité afin d'obtenir un maximum d'ombre.

Abri de butte :

- Faites un tas de sable ou placez-vous à côté d'une butte.

- Coincez l'une des extrémités du tissu au sommet de la dune à l'aide de rochers ou autres objets lourds. - Tendez l'étoffe et accrochez l'autre extrémité à des poteaux.

ABRIS DE DSERT

L'abri est un équipement absolument indispensable dans le désert car il vous protège à la fois de la chaleur dans la journée et du froid qui peut se révéler intense au cours de la nuit. Mis à part les corniches et le côté ombragé des collines, dunes et rochers, les abris naturels sont rares.

Les grottes constituent de bons abris dans les régions rocheuses. Elles sont fraîches et peuvent renfermer de l'eau. Mais elles peuvent également renfermer des animaux tels que rats, souris, serpents et lapins. Tous sont sources de nourritures, et l'idée d'avoir un stock de nourriture à sa disposition peut sembler alléchante. Mais les gens avertis sont conscients du danger que peuvent représenter les piqûres et morsures d'animaux. Il convient donc d'inspecter minutieusement le contenu des grottes. Lorsque vous construisez votre abri, vous ne devez jamais oublier ces trois points :

-► Les conditions atmosphériques.

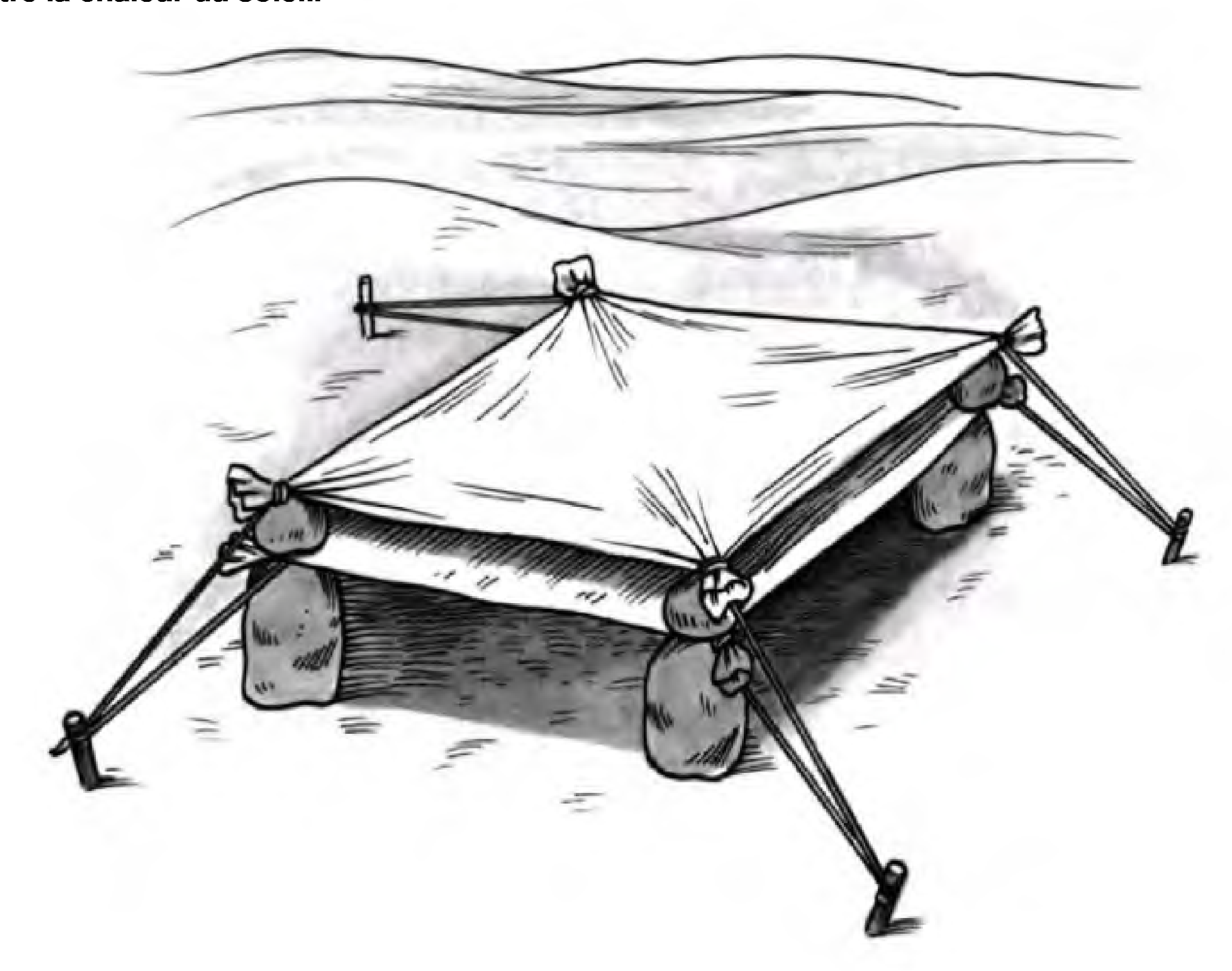
Si un orage menace, évitez les ravins, les marais et les zones où l'on trouve peu de végétation. Ces endroits sont sujets aux inondations et aux tempêtes.

-► Les serpents, mille-pattes et scorpions, qui peuvent se cacher derrière les pierres ou les buissons.

-► Les zones qu'il faut éviter : pied de falaises escarpées et zones sujettes aux inondations, chutes de pierres ou vents forts.

Abri ouvert

Bien que cet abri soit ouvert sur les côtés (chose à laquelle on peut remédier en utilisant des végétaux, de la terre ou des cailloux), sa structure double procure une protection idéale contre la chaleur du soleil.

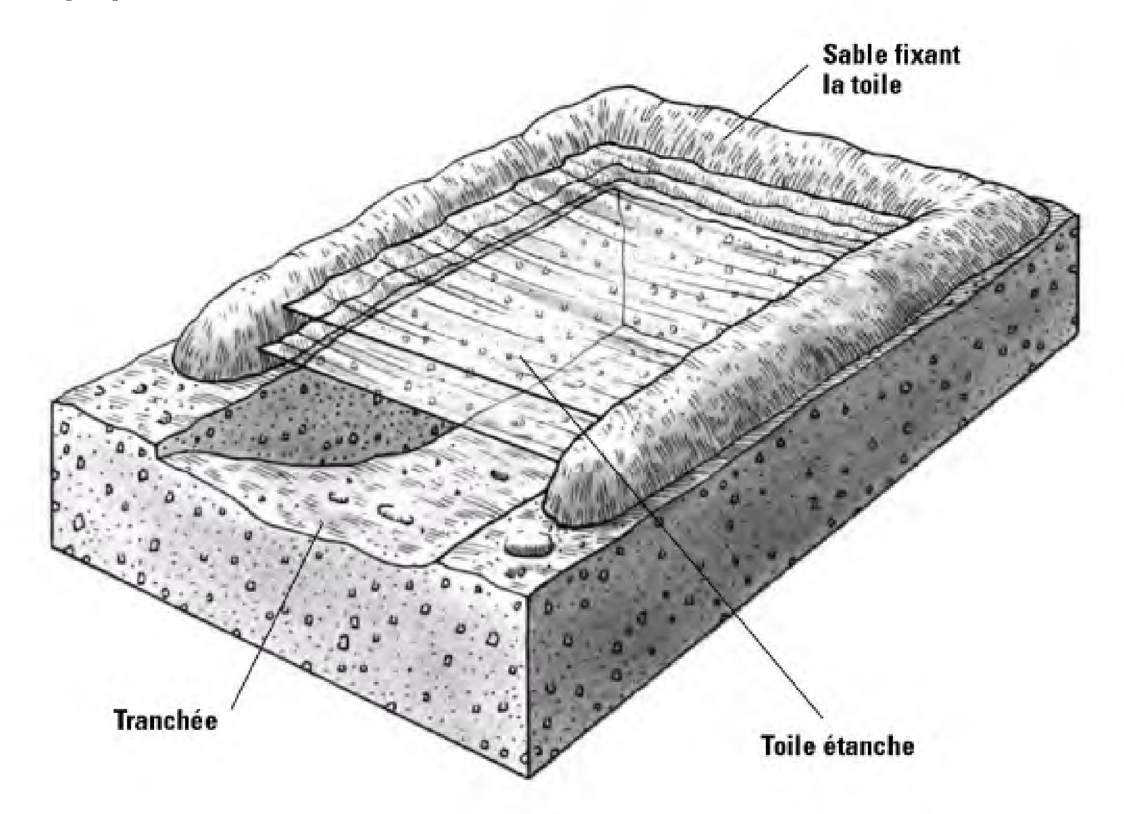


Essayez de construire un abri constitué de différentes couches superposées. L'espace ainsi créé tendra à faire baisser la température intérieure de l'abri. Pour obtenir un maximum de fraîcheur, il faut situer le plancher de l'abri à environ 45 cm en dessous ou au-dessus de la surface du sol. Essayez de recouvrir la surface extérieure de l'abri d'un tissu blanc. Les parois de l'abri doivent être mobiles afin de pouvoir vous protéger durant les périodes froides et venteuses et de laisser l'air circuler en cas de chaleur extrême.

Une dernière chose : Construisez l'entrée de votre abri face au vent. La brise tendra en effet à rafraîchir l'intérieur et à chasser les insectes.

Abri de désert

Cet abri de désert est une variante moins élaborée de l'abri ouvert présenté à la page 129. À l'intérieur, le sol procurera un effet rafraîchissant. Mais méfiez-vous néanmoins des serpents et scorpions, qui pourraient eux aussi trouver cet abri accueillant.



Astuces de la Légion étrangère française : Construire un abri dans le désert

Savoir où et quand construire un abri de désert vous permettra d'économiser beaucoup de temps et d'énergie. Suivez les conseils de la Légion étrangère française :

- Travaillez à l'aube, en fin de soirée ou durant la nuit. Vous vous fatiguerez beaucoup moins.

- Essayez de situer votre abri près d'une source de combustible et/ou d'eau.

- Évitez de vous installer à la base d'une falaise escarpée ou dans des zones sujettes aux inondations, chutes de pierres ou vents forts.

- Évitez de vous installer près de rochers ; ils emmagasinent la chaleur tout au long de la journée. Si les nuits sont fraîches, vous pouvez en revanche vous déplacer vers les zones rocailleuses pour dormir, afin de profiter de la chaleur.

ABRIS TROPICAUX

Dans les jungles et forêts tropicales, le sol est humide et grouille d'insectes, de parasites et de reptiles. Vous ne devez par conséquent pas dormir dessus (des reptiles pourraient être attirés par la chaleur de votre corps pendant la nuit – et vous pourriez vous réveiller avec un serpent blotti contre vos parties génitales). Construisez un abri surélevé qui vous permettra de ne pas dormir à même le sol, et, si vous le pouvez, situez-le sur une butte de terre ou un relief quelconque au milieu d'une clairière éloignée de toute source d'eau stagnante. Le sol sera moins humide, il y aura moins d'insectes et vous aurez moins de mal à vous signaler. Lorsque vous préparez l'endroit où vous

situerez votre abri, n'oubliez pas d'éliminer les broussailles et les végétaux morts. Les insectes et les reptiles, qui n'auront pas d'endroit où se cacher, seront moins susceptibles de venir vous importuner. Un épais toit de bambous ou de lianes tressées tendra à décourager les insectes et à protéger votre sac de couchage de la rosée du matin. Essayez de trouver quatre arbres disposés en rectangle et capables de supporter votre poids. Puis coupez sur d'autres arbres deux branches (n'utilisez pas de bois mort) que vous accrocherez aux arbres en rectangle, avant de les recouvrir de branches plus petites.

Tapissez le haut de la structure de feuilles afin de créer une surface destinée au sommeil. Si vous vous trouvez dans un marécage, essayez de rechercher des marques de crue sur les arbres et construisez votre abri au-dessus de ces marques.

Vous trouverez ci-dessous une présentation générale des abris de jungle de base (pour des exemples plus spécifiques, reportez-vous aux illustrations) :

Abri en A à feuilles de bananiers Cet abri constitue une excellente protection contre la pluie. Construisez une structure en A et recouvrez-la d'une épaisse couche de grandes feuilles d'arbres.

Abri-plate-forme surélevé

Il existe beaucoup de variantes de ce type d'abris. Les poteaux doivent être liés ensemble et les traverses doivent être bien attachées afin de former la plate-forme sur laquelle vous pourrez vous installer.

Essayez de créer un toit étanche en le couvrant d'une épaisse couche de feuilles à l'aide de la technique des bardeaux, c'est-à-dire en commençant par le bas et en superposant les feuilles (une moustiquaire peut également se révéler très utile). Les morceaux de bambous fendus en deux constituent également d'excellents matériaux pour couvrir le toit. Il faut, là encore, les superposer comme des bardeaux. Vous pouvez également utiliser des morceaux de bambous pour tapisser les murs ou créer des étagères.



Paraplate-forme

Si vous vous trouvez dans une zone tropicale, construisez votre abri au-dessus du sol afin de ne pas être importuné par les insectes et de ne pas vous retrouver couvert de rosée. Ce poncho tendu entre deux arbres protège également de la pluie.

Astuces de l'Aviation royale du Canada : Construire un abri dans la jungle

Il existe un certain nombre de règles à suivre pour rendre son séjour dans la jungle plus confortable. Ne les oubliez pas lorsque vous construisez votre abri.

- Ne dormez JAMAIS à même le sol. Celui-ci est très certainement humide et plus certainement encore grouillant d'insectes.

- Fabriquez-vous toujours un lit en recouvrant un tas de broussailles d'une couche de palmes ou autres feuilles de grande taille.

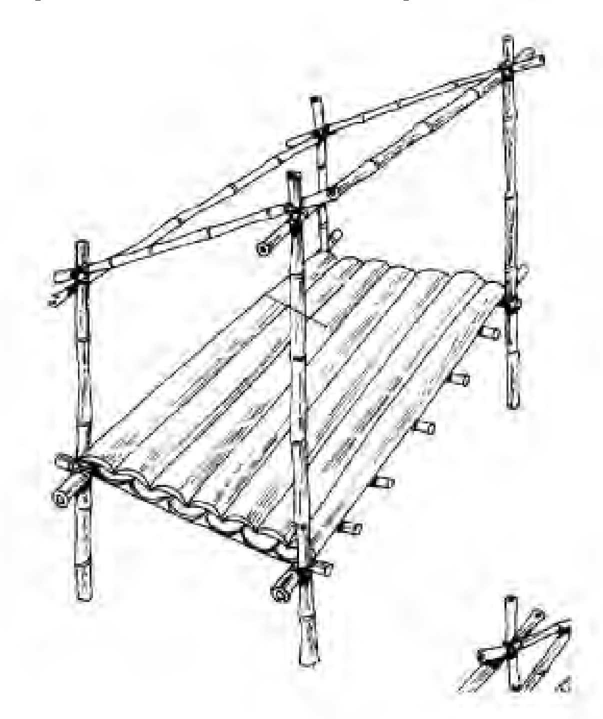
- Ne construisez pas votre abri près d'un ruisseau ou d'un étang, en particulier lors de la saison des pluies.

La zone pourrait être inondée.

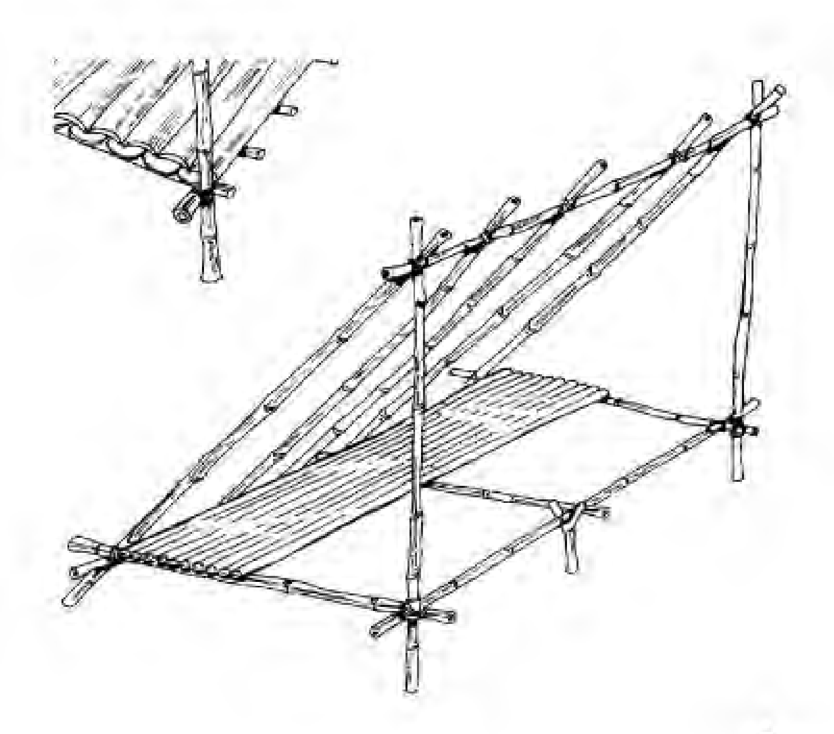
- Ne construisez pas votre abri sous un arbre mort ou un cocotier. Une noix de coco pourrait vous tuer en tombant sur votre tête.

Construire une plate-forme surélevée

La construction des abris plate-formes requiert une bonne connaissance des nœuds et des différents types de liens. Si vous ne maîtrisez pas le sujet, essayez simplement d'étayer vos poteaux à deux arbres et de construire la plate-forme par-dessus. Les illustrations ci-dessous vous présentent deux techniques de construction de plate-forme.



Cette plate-forme a été créée à partir de bambous coupés en deux.



Cet abri est constitué de longues branches et est muni d'un toit.

Abri de bord de mer

Cet abri peut être construit sur les côtes tropicales, mais avant de le bâtir, il faut savoir avec certitude jusqu'où la mer peut monter à marée haute. Creusez le côté abrité du vent d'une dune de sable. Déblayez une zone assez large pour que vous puissiez y dormir et y ranger votre équipement. Une fois ce travail effectué, construisez une structure de bois flotté assez solide pour soutenir le poids du sable. Murez ensuite les côtés et le toit. Il faut utiliser des matériaux résistants, tels que des planches ou du bois flotté. N'oubliez pas de laisser une ouverture pour la porte. Couvrez l'ensemble du toit d'un matériau qui empêchera le sable de s'infiltrer dans les petits trous des murs et du toit. Ce matériau doit être assez épais et résistant. Enfin, recouvrez ce matériau d'une couche de sable de 15 cm à 30 cm d'épaisseur afin de l'isoler.

Matériaux de construction pour abri de jungle

La jungle regorge de matériaux de construction. Il faut savoir les reconnaître et les utiliser, mais aussi être conscient des dangers qu'ils peuvent représenter.

- *L'Eugeissona,* plante dont les feuilles présentent des pics au niveau des extrémités, peut être utilisée pour créer des abris. Fendez chaque feuille à partir de l'extrémité et utilisez-les pour recouvrir la structure de l'abri.

- Les feuilles à trois lobes peuvent faire office de tuiles.

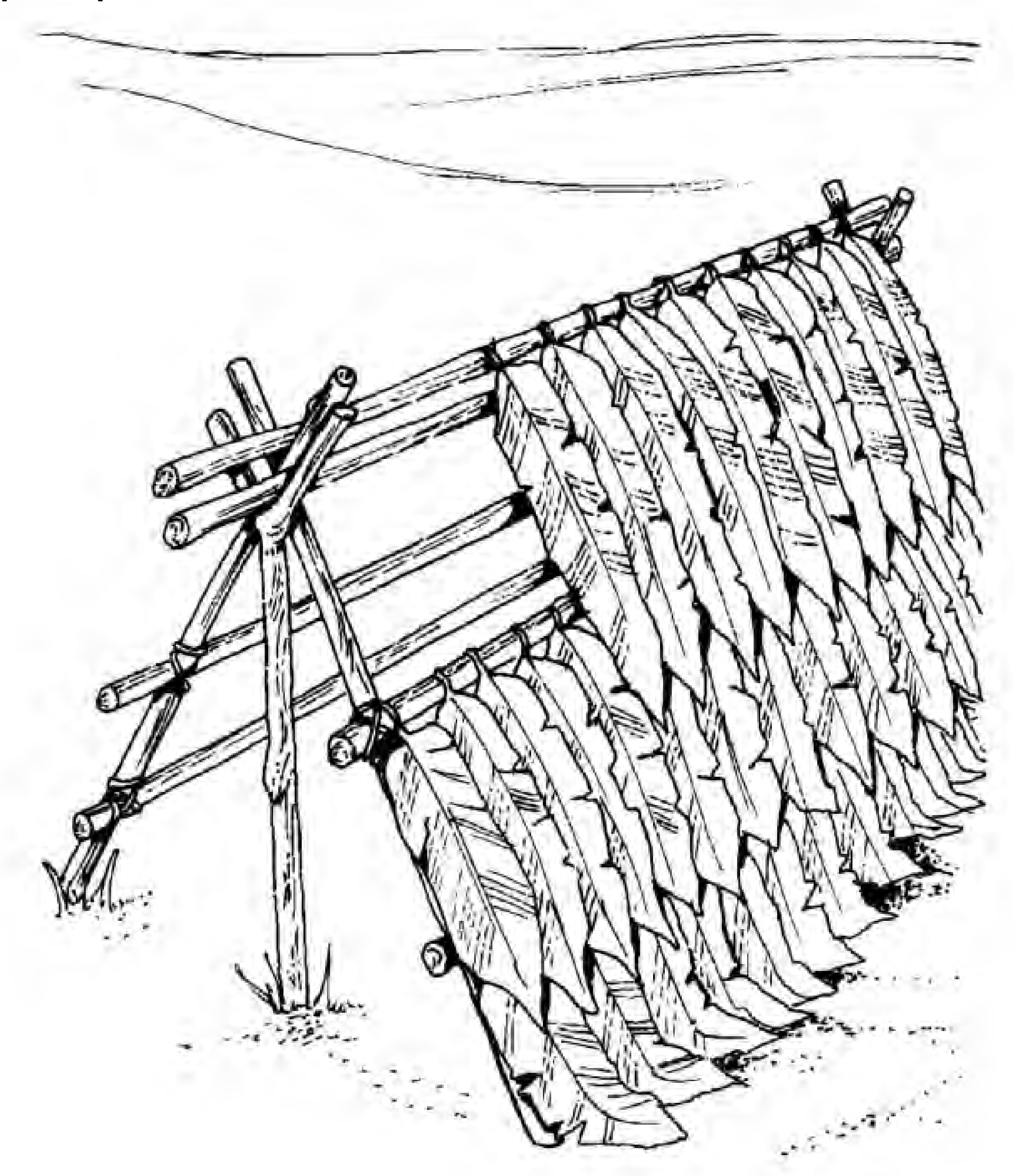
- L'herbe à éléphant peut faire office de chaume.

- Les tiges de bambous peuvent être utilisées comme poteaux, traverses, lattes de parquet et tuiles. Faites très attention lorsque vous coupez des bambous : ces plantes poussent par touffes et certaines d'entre elles peuvent être pliées sous le poids d'une autre.

En coupant un bambou, vous risquez d'en détendre brusquement un autre, et de vous blesser.

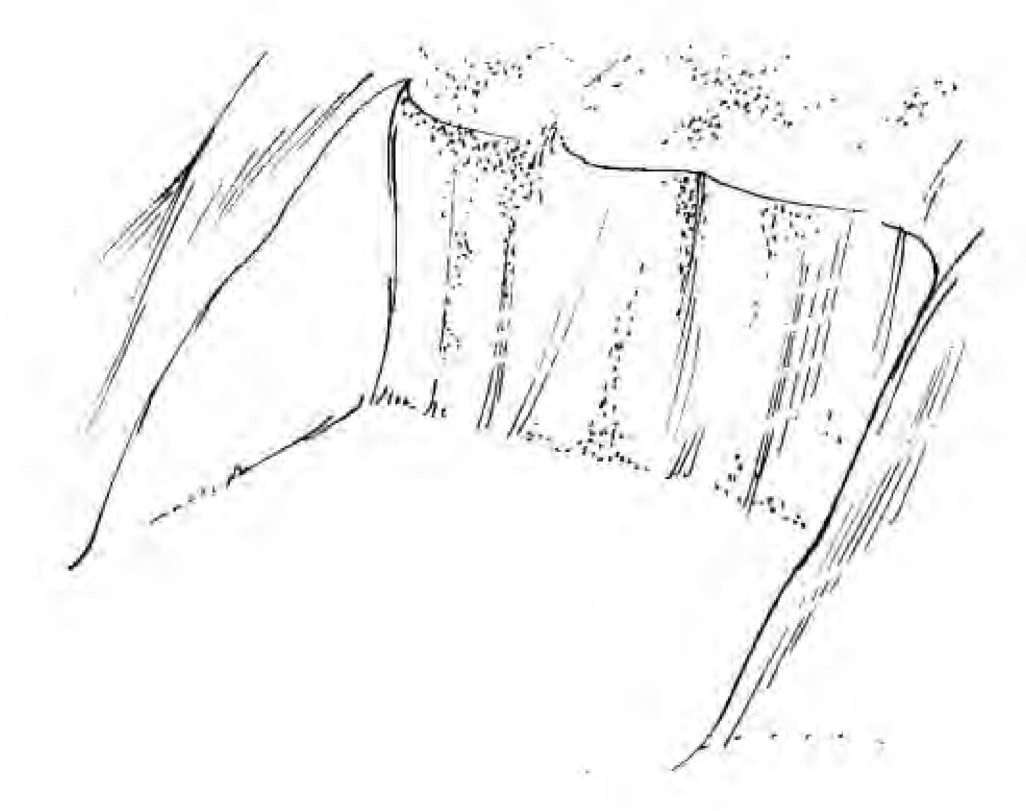
Couvrir une structure en A

L'abri en A de base peut être réalisé dans presque tous les environnements et à l'aide de nombreux matériaux. Lorsque vous le couvrez, vous devez superposer les feuilles afin que l'eau ne puisse pas s'infiltrer dans la structure.

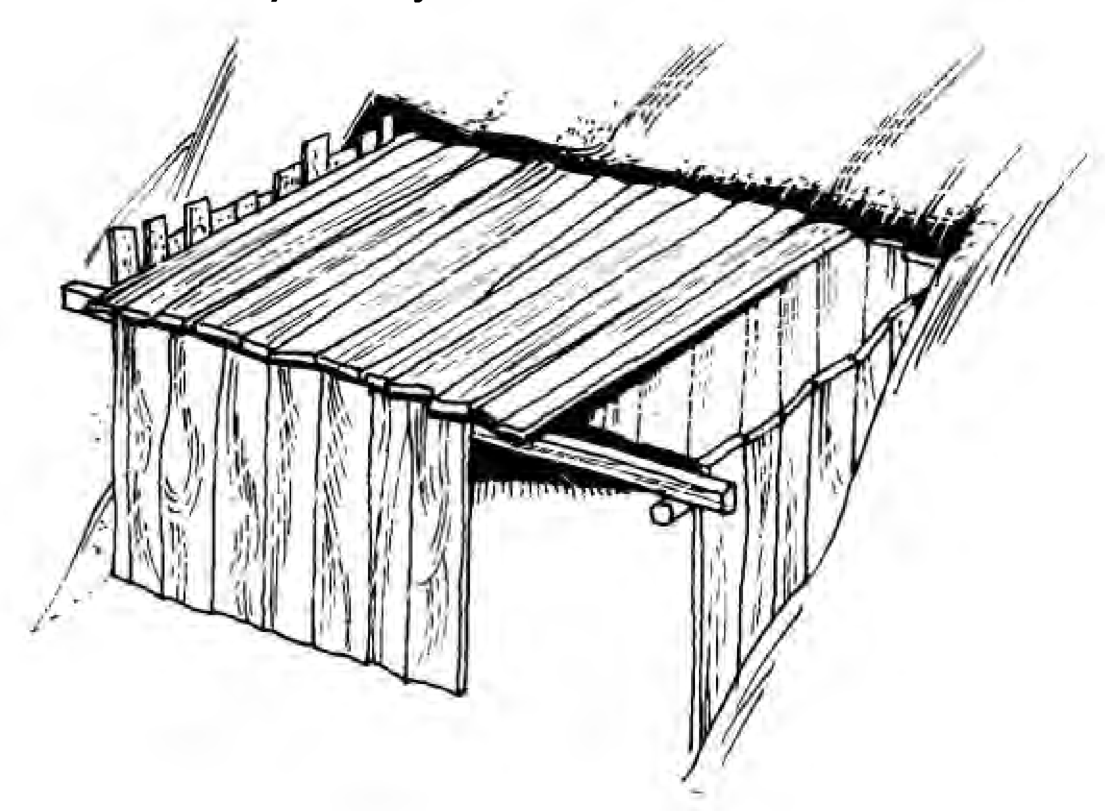


Abri de bord de mer

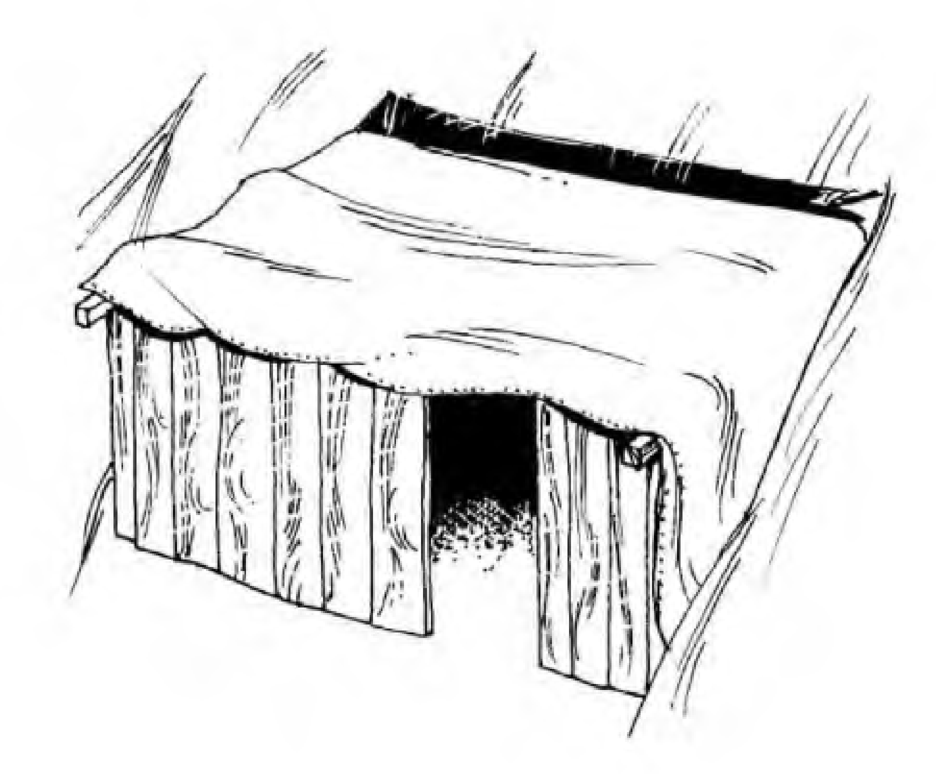
La combinaison de sable et de bois utilisée pour la construction de cet abri constituera une structure extrêmement durable. Quel que soit l'abri de bord de mer que vous construisez, veillez à le situer au-delà des marques laissées par la marée haute afin d'éviter tout risque d'inondation.



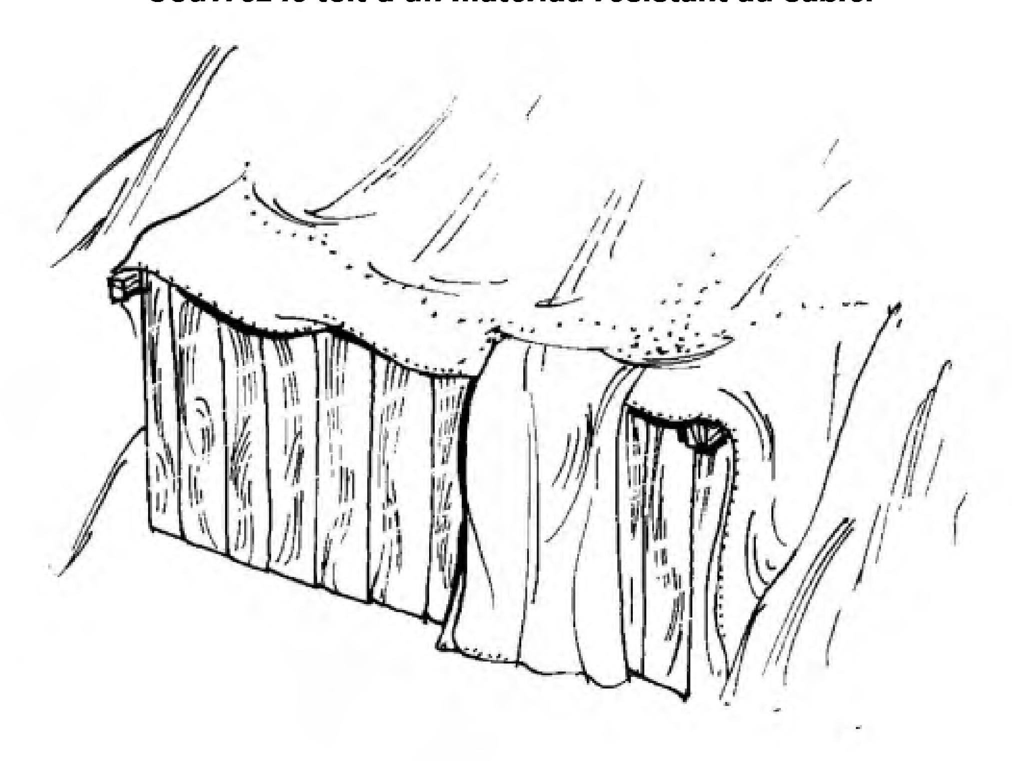
Commencez par déblayer le lieu où vous construirez votre abri.



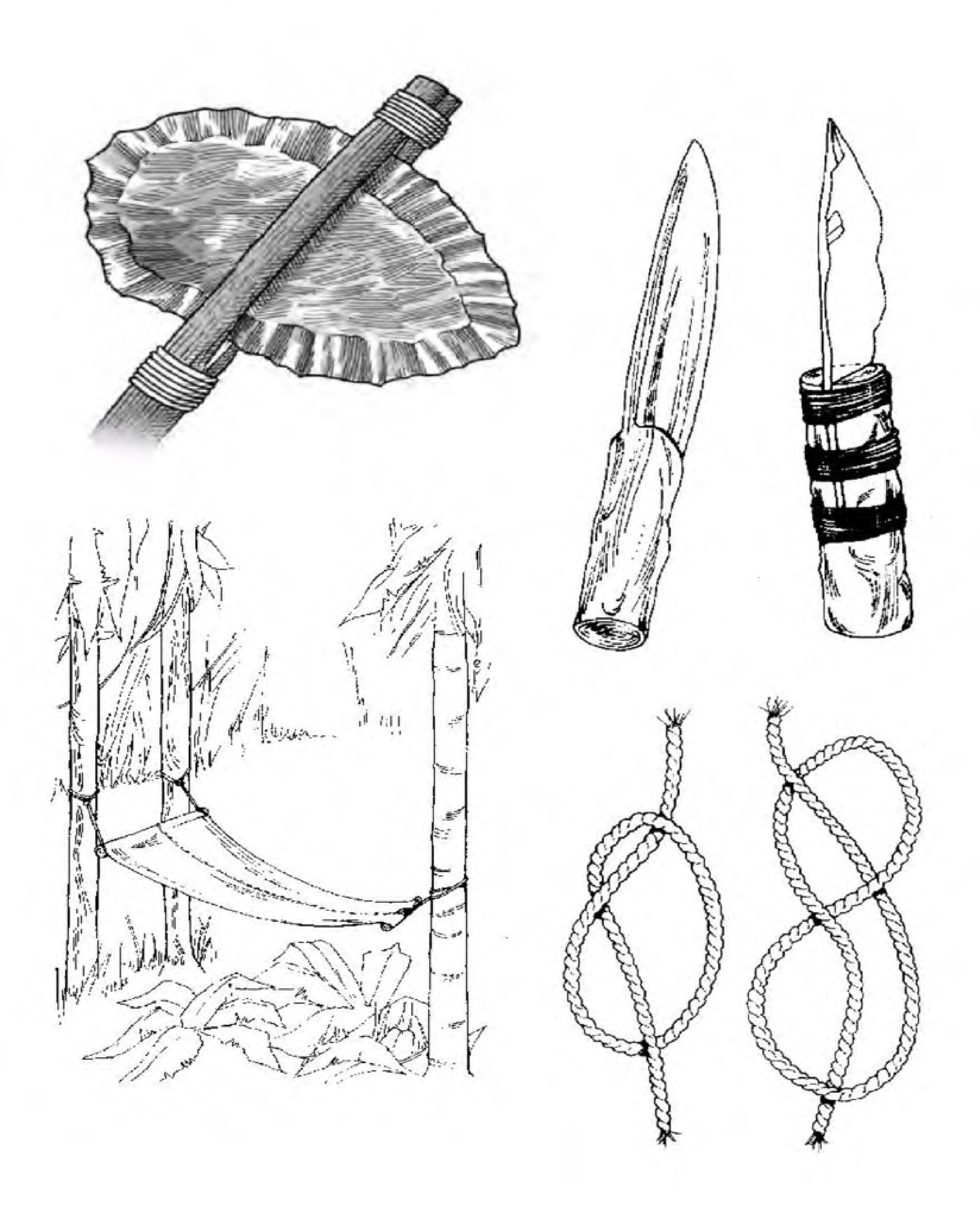
Bâtissez une structure solide à l'aide de morceaux de bois flotté ou autres poutres.



Couvrez le toit d'un matériau résistant au sable.



Créez une ouverture simple.



6

TECHNIQUES D E CAMPEMENT

CONNAÎTRE QUELQUES TECHNIQUES DE CAMPEMENT PERMET TRÈS SOUVENT DE SURVIVRE DANS UN MINIMUM DE CONFORT.

Être capable de réaliser des vêtements et des outils à partir des matières premières que l'on a sous la main, c'est un grand plus lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie. La plupart des objets que vous réaliserez seront des outils et des armes simples. Mais ces objets vous aideront dans votre lutte pour la survie. Le nombre d'objets qu'il est possible de réaliser ne peut être limité que par l'imagination.

VÉTEMENTS

Si vous survivez à un crash aérien, un naufrage ou un accident de la route, essayez de récupérer tout ce que vous pouvez sur le site de l'accident, sans oublier les serviettes de toilette, serviettes de table, draps, coussins et housses de siège. Presque tous les types de tissus peuvent être réutilisés pour fabriquer du linge de lit, des vêtements ou des abris – faites preuve d'imagination. Vous pouvez aussi augmenter les capacités isolantes des vêtements que vous portez en utilisant des matériaux naturels. Insérez des herbes sèches, de la mousse ou des feuilles d'arbres caduques entre vos différentes couches de vêtements. Ou bien encore du papier, des plumes ou des poils d'animaux. Sachez que vous pouvez vous fabriquer des vêtements imperméables à l'aide de sacs ou bâches en plastique. Vous pouvez aussi vous servir de longs morceaux d'écorce de bouleau : retirez la partie extérieure de l'écorce et insérez la partie souple et douce de l'écorce intérieure entre votre peau et vos sous-vêtements. Cela vous protégera de la pluie. Vous pouvez utiliser l'écorce d'autres espèces d'arbres, à partir du moment où celle-ci est douce et facile à arracher.

À gauche **Les diverses techniques de campement sont nombreuses et variées, allant de la création de vêtements à celle d'outils de fortune. Mais le plus important, lorsqu'il s'agit de survie, est de faire preuve d'imagination, en créant des objets utiles à partir de ce que l'on a sous la main.**

Vêtements improvisés

On peut se fabriquer un manteau rudimentaire à l'aide de morceaux de fourrure et de tissu cousus ensemble. Pour un maximum de chaleur, rembourrez le manteau à l'aide de matériaux isolants (paille, journaux, etc.).



Pour ce qui est des chaussures, vous pouvez réaliser des semelles à l'aide de chambres à air. Percez des trous sur les côtés afin de pouvoir les resserrer à l'aide de liens sur le dessus de vos pieds ou les coudre à un morceau de tissu qui couvrira le haut de votre pied (n'oubliez pas que pour les pieds comme pour le reste du corps, plusieurs couches protectrices valent mieux qu'une). Vous pouvez également vous fabriquer une paire de mocassins à l'aide d'un morceau de cuir. Placez votre pied sur le cuir et dessinez le contour de votre pied en laissant une marge de 8 cm. Découpez le dessin ainsi tracé. Percez des trous tout autour de la semelle et insérez-y un lacet en rentrant et en sortant successivement le fil. Puis refermez les chaussures comme des bourses autour de votre cheville. Ajoutez un autre lacet pour que la chaussure tienne bien au pied.

OUTILS IMSPROVISÉS

GOURDIN

En dépit de sa simplicité, cet outil est sans doute le plus utile de tous ceux dont vous puissiez disposer dans une situation de survie. Il est par ailleurs facile à réaliser et peut facilement être remplacé.

Fabriquez-en un à l'aide d'une branche de 5 cm à 6 cm de diamètre et d'environ 75 cm de long. Vous pourrez l'utiliser pour faire la tournée des collets et autres assommoirs, achever les animaux pris au piège et tuer ceux qui se déplacent lentement.

CÂBLE-SCIE

Vous pouvez réaliser une scie de fortune en utilisant un rejet d'arbre pour créer le manche. Récupérez la lame du câble-scie qui se trouve dans votre boîte de survie. Et, si vous le souhaitez, insérez de petites poignées de bois dans des boucles de chaque côté de la scie.

COUVERTS

On peut tailler des cuillères et des louches dans de gros morceaux de bois sur lesquels pousse une branche – la branche fera office de manche. Recherchez des branches qui présentent des formes inhabituelles et servez-vous de ces formes. Quand son contour suit le grain du bois, l'objet est plus résistant à l'eau.

Astuces pour l'habillement

Au cours de certaines opérations, il arrive que l'uniforme des soldats d'élite ne tienne pas le choc. C'est pourquoi on apprend à ces soldats à réaliser des vêtements de fortune :

- De longues feuilles ou herbes attachées à une ceinture peuvent faire office de pagne ou de cape.

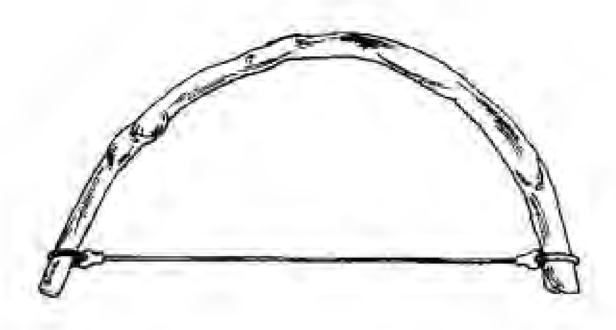
- Une couverture ou un drap dans lequel on découpe un trou pour la tête peut faire office de poncho. On ceinturera la taille.

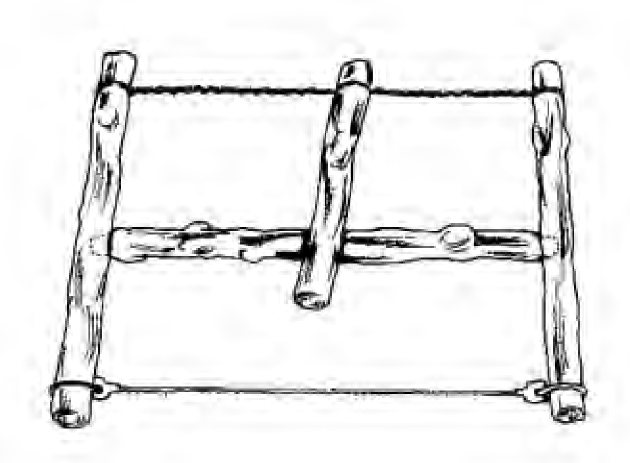
- Il vaut mieux coudre ensemble de petits morceaux de cuir plutôt que de travailler avec des gros. Pour obtenir une meilleure isolation, la fourrure doit être placée à l'intérieur .

On peut créer une fourchette toute simple à l'aide d'un morceau de bois fourchu. Pour ce qui est de tailler le bois, vous découvrirez vite que chaque essence possède ses propres qualités et défauts, et avec un peu de pratique vous apprendrez vite à connaître celles qui sont le plus adaptées à vos besoins spécifiques. Le sycomore est un bois tendre que l'on peut facilement tailler ; le hêtre est un bois dur, à éviter lorsque l'on débute ; le noisetier est malléable et fibreux, mais il tend à se fendre rapidement ; le frêne est difficile à tailler, mais il peut être utilisé pour créer des poignées d'outils, des arcs et d'autres armes ; le bouleau se prête bien à la taille mais il tend à pourrir facilement ; l'if est un bois dur et fibreux qui fait d'excellents arcs, cuillères et bols. Lorsque vous taillez du bois, n'oubliez jamais que vous risquez de vous couper. Ne dirigez jamais les mouvements vers vous et utilisez toujours un couteau pointu et bien aiguisé. Ne taillez jamais de bois lorsque vous êtes fatigué et ne le faites jamais à la hâte.

Scies

Le câble-scie de votre boîte de survie peut être inséré dans une branche souple pour créer une scie (en haut). On peut aussi réunir deux scies pour créer une scie à structure en A (en bas).



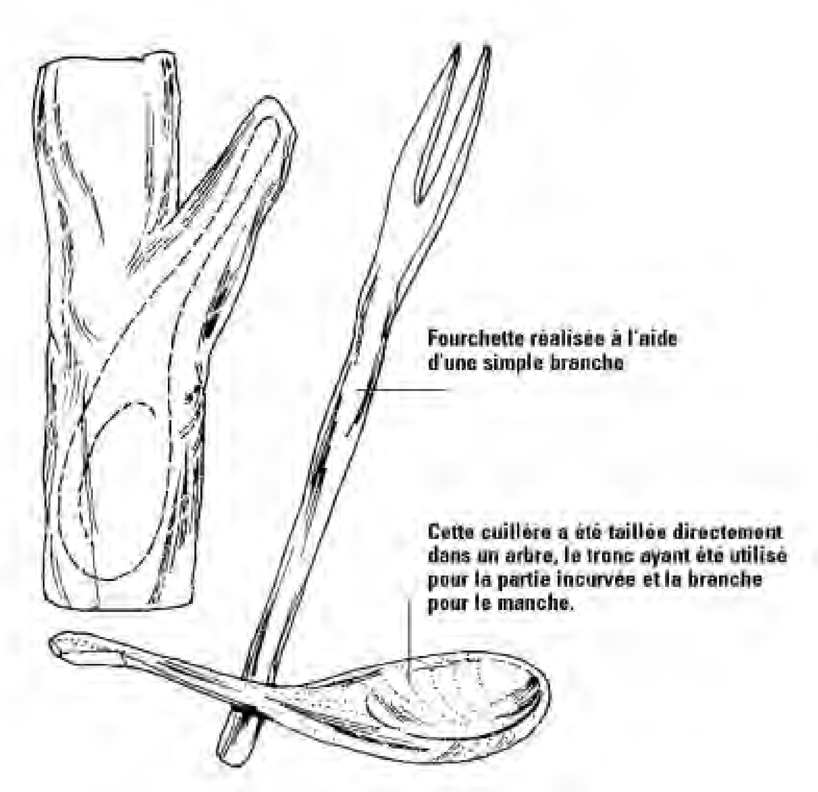


USTENSILES

Le bois et l'écorce peuvent constituer d'excellents adjuvants à la survie. Même si vous ne savez pas tailler le bois, vous pouvez réaliser des ustensiles à l'aide d'arbres et de branches. Vous pouvez par exemple utiliser de l'écorce souple de bouleau pour construire des récipients, et même des ustensiles de cuisine temporaires. Les morceaux d'écorce peuvent être cousus, liés et même collés ensemble à l'aide de sève (il faut néanmoins que celle-ci durcisse en séchant). Des bambous peuvent être utilisés pour réaliser des tasses et des assiettes. Coupez une tige juste en dessous d'un joint naturel puis juste en dessous du joint naturel suivant. Vous avez entre les mains une coupe dans laquelle vous pouvez boire. Mais n'oubliez pas de poncer les rebords pour éviter que des échardes ne viennent se planter dans vos lèvres ou votre bouche.

Fabriquer des ustensiles

Les ustensiles en bois sont plus faciles à réaliser lorsque l'on suit le tracé naturel de l'arbre et de ses branches.

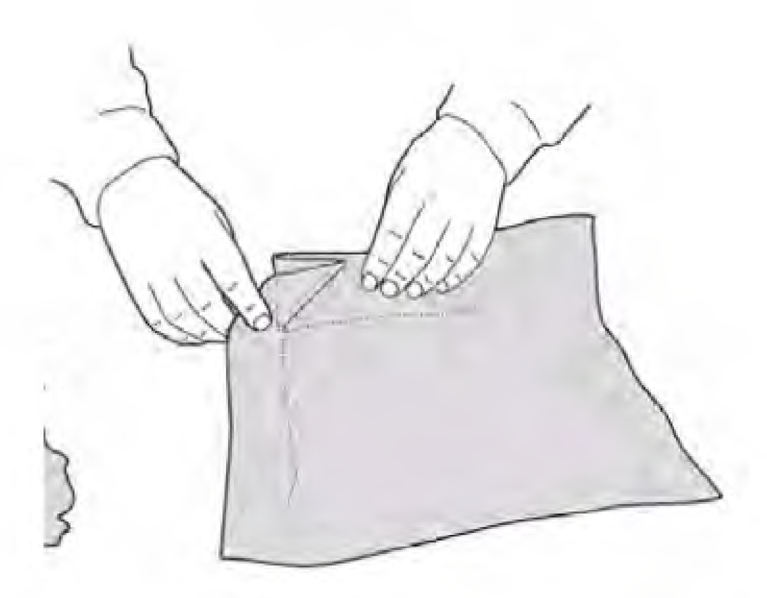


Récipient en écorce

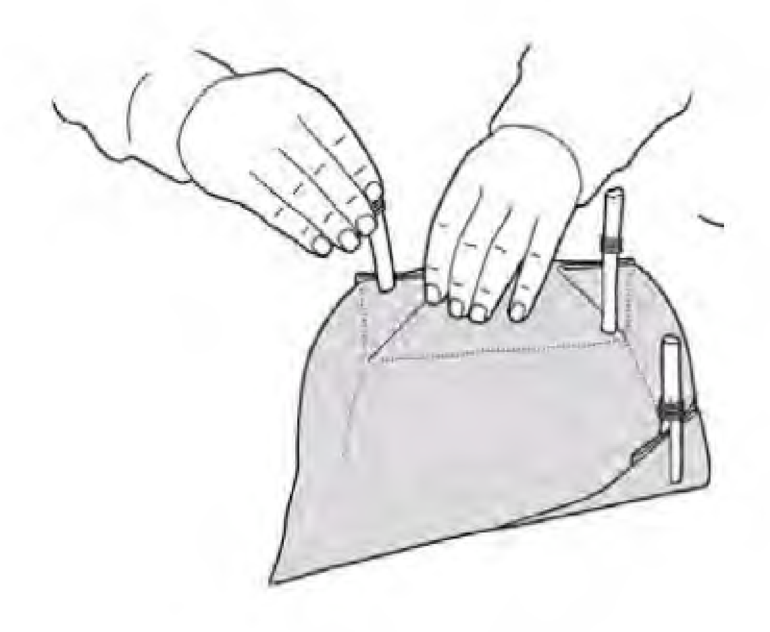
Ce récipient en écorce simple est idéal pour entreposer des fruits et des baies.



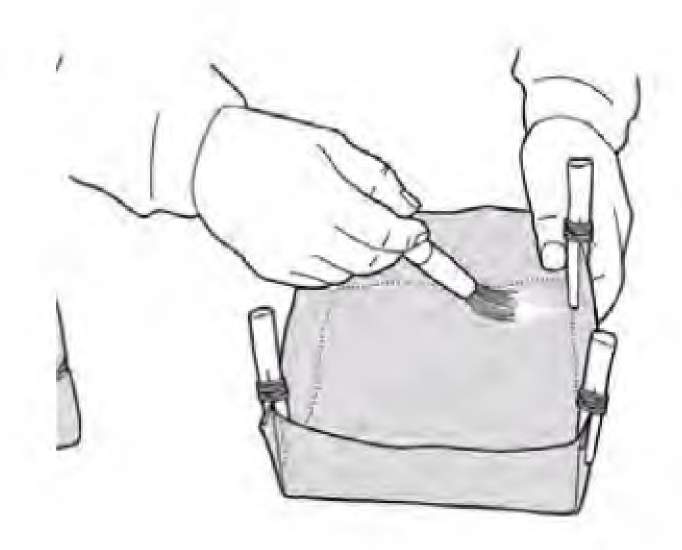
Repliez les coins.



Découpez une feuille d'écorce.



Collez avec de la résine et maintenez en place à l'aide de petites pinces



Peignez le récipient avec de la résine afin de le rendre étanche.

Couteaux

On peut fabriquer des couteaux de fortune à l'aide de bois (à gauche) ou de morceaux de métal ou verre insérés dans un manche (à droite).

Astuces de l'US Army : Fabriquer un couteau en métal

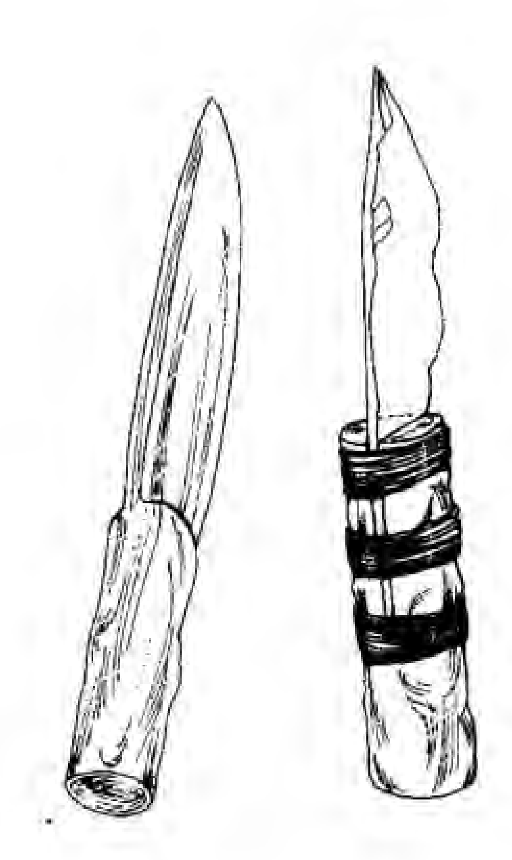
Il est déterminant d'avoir sur soi un couteau lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie. Vous devez de toute façon en posséder un, mais si celui-ci se casse ou si vous le perdez, il vous faudra en fabriquer un autre.

- Trouvez un morceau de métal tendre dont la forme se rapproche de celle d'une lame de couteau.

- Placez-le sur une surface plane et dure et martelez-le afin de lui donner la forme souhaitée.

- Frottez le morceau de métal sur un rocher à la surface rugueuse jusqu'à ce qu'il ait un côté tranchant et une extrémité pointue.

- Attachez la lame à un manche de bois dur



Un bâton fourchu peut également se révéler très utile dans un campement. Enfoncez-en un dans le sol en l'inclinant à 45° près d'un feu et posez sur la fourche un bâton plus long. L'une des extrémités de ce bâton doit être au-dessus du feu et l'autre enfoncée dans le sol, de sorte que vous puissiez suspendre un récipient au-dessus du feu. Vous pouvez aussi enfoncer deux bâtons fourchus dans le sol de chaque côté du feu et déposer sur les fourches un bâton droit auquel vous pourrez accrocher un récipient.

COUTEAUX

Vous pouvez créer des couteaux de fortune à l'aide de bois, d'os, de pierre, de métal et même de verre. Pour créer un couteau à lame de verre, il suffit de fendre un bâton au niveau d'une extrémité, d'y insérer un morceau de verre et de bien attacher le tout.

Pour fabriquer un couteau en os, il suffit de tailler en pointe l'extrémité d'un os (si possible de cervidé ou autre animal de taille moyenne) et de tailler un manche de l'autre côté. On peut même récupérer des couvercles de boîtes de conserve et les insérer dans des morceaux de bois pour réaliser des couteaux de fortune.

Fabriquer une hache de pierre

Cette hache de survie ne doit être utilisée que pour couper ou fendre de petits objets, tels que des bâtons, la lame n'étant pas assez stable pour pouvoir s'attaquer à des objets solides ou de taille importante.



OUTILS EN PIERRE

Les pierres, utilisées seules ou attachées à un manche, peuvent faire office de marteaux.

On peut tailler le silex, l'obsidienne, le quartz et les autres pierres vitreuses en les frappant contre d'autres pierres afin de leur donner une extrémité pointue ou coupante et de les transformer ainsi en couteaux ou racloirs. Sachez que lorsque l'on frappe une pierre contre une autre, l'angle formé doit être inférieur à 90°. Dans le cas contraire, le cho c est absorbé dans la pierre et toute sa structure risque de se fracturer.

OUTILS EN OS

Si vous avez tué un animal de grande taille, il ne faut surtout pas jeter sa carcasse. Ses cornes et os pourront être transformés en outils permettant de creuser ou de marteler. À l'aide d'un couteau, vous pouvez par exemple tailler l'omoplate. Coupez-la en deux et taillez de petites dents tout au long du rebord – vous disposez désormais d'une scie.

Et n'oubliez pas que même les os des petits animaux peuvent se révéler utiles : les côtes peuvent être taillées en pointes et d'autres os peuvent être aiguisés et percés à l'aide d'un fil de fer chauffé à blanc. On obtient ainsi de solides aiguilles.

CORDES ET NOEUDS

Toute personne confrontée à une situation de survie doit avoir quelques connaissances de base sur les cordes et les nœuds. Ces connaissances peuvent être d'un grand secours dans de nombreuses situations : construction d'un abri, fermeture d'un sac, création de dispositifs de sûreté, fabrication d'outils et d'armes, et même gestes de premiers secours. Il est également très important de s'exercer à la réalisation de nœuds avant de se retrouver dans une situation où l'on constate que l'on en a besoin.

Astuces de l'US Army : Réaliser des cordes à l'aide de tendons ou de cuir

L'armée américaine apprend à ses nouvelles recrues à fabriquer des matériaux servant à lier à partir de carcasses d'animaux. Les tendons et les lanières de cuir peuvent en effet être transformés en cordes.

À partir de tendons :

- Prélevez les tendons du gibier le jour même où vous l'avez tué.

- Divisez les fibres des tendons séchés.

- Réhydratez-les et tressez-les. Tressez plusieurs tresses ensemble si vous avez besoin de cordes plus solides.

À partir de cuir :

- Écorchez l'animal et débarrassez la peau de la chair et de la graisse. - Tendez la peau en veillant à ne laisser aucun pli.

- Découpez la peau en lanières.- Laissez les lanières reposer dans de l'eau pendant deux à quatre heures jusqu'à ce qu'elles deviennent douces et souples.

CORDES

Les cordes sont traditionnellement réalisées à partir de chanvre, fibres de noix de coco, chanvre de Manille ou sisal, bien qu'elles puissent être fabriquées à partir de n'importe quel matériau fibreux et souple pouvant être travaillé en tresses suffisamment longues et solides. On trouve aussi aujourd'hui beaucoup de cordes confectionnées à partir de Nylon ou autres matériaux artificiels. Ces cordes sont solides, légères et résistantes à l'eau et aux insectes. Mais elles ont également leurs côtés négatifs : elles peuvent fondre sous la chaleur, elles glissent lorsqu'elles sont mouillées et elles peuvent se déchirer sur un rebord de rocher lorsqu'elles sont soumises à une certaine tension. N'oubliez aucun de ces aspects lorsque vous faites votre choix.

LEXIQUE DU NOEUD

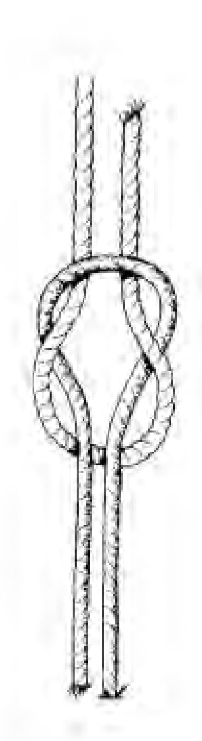
Essayez de vous familiariser avec les mots et expressions qui suivent. Ils vous seront très utiles lorsque vous réaliserez des nœuds.

Boucle – partie pliée d'une corde par laquelle on peut passer une autre corde. On crée une boucle temporaire lorsque l'on fait un nœud d'amarrage et une boucle définitive lorsque l'on fait une épissure.

Corde – objet réalisé par torsion ou tressage de fils ou de fibres. Courant – extrémité libre de la corde servant à tisser le nœud.

Nœud plat

Le nœud plat constitue un moyen simple de lier solidement deux cordes entre elles, et présente en plus l'avantage de pouvoir être défait facilement et rapidement.



Dormant – extrémité fixe de la corde. Opposé au courant.

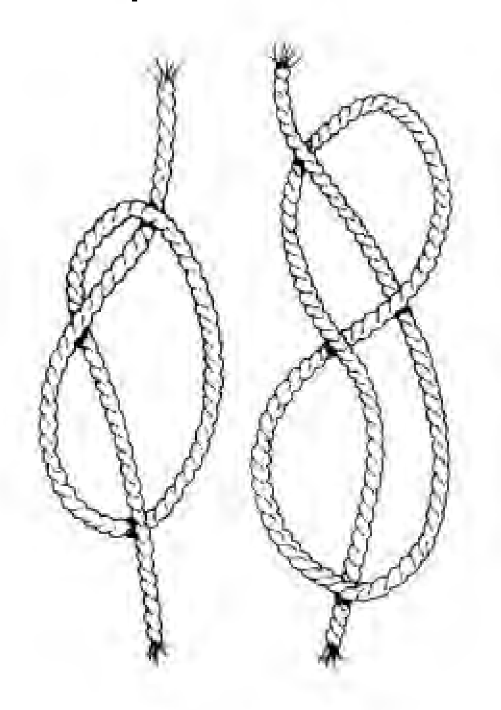
Ganse – nœud d'ajut ou portion de corde courbée en forme de U.

Nœud – entrelacement réalisé dans une ou plusieurs cordes dans le but d'attacher une corde à quelque chose ou d'attacher des cordes entre elles.

Nœuds d'ajut – utilisés pour relier deux cordes ensemble ou attacher une corde à un anneau ou une boucle.

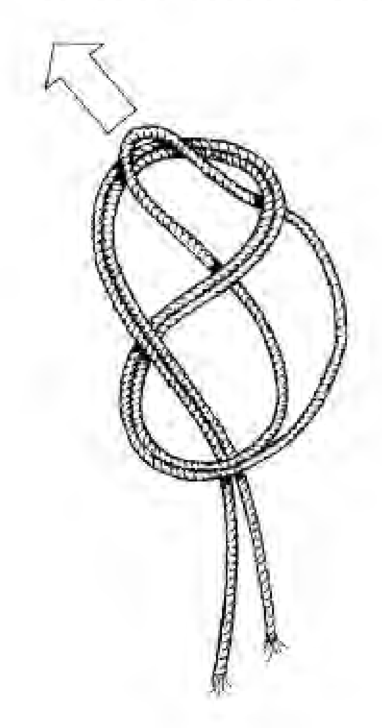
Nœuds simples

Les deux nœuds représentés ci- dessous sont le demi-nœud (à gauche) et le nœud en huit (à droite). Presque tout le monde sait faire un demi-nœud, mais il s'agit-là d'un type de nœud qui est difficile à défaire, en particulier lorsqu'il est mouillé.



Nœud en huit

Ce gros nœud solide est en général réalisé au bout d’une corde.



Nœuds d’amarrage – utilisés pour attacher une corde à un point fixe tel qu’une poutre ou un poteau.

Tour – terme qui décrit le mouvement d’une corde placée autour d’un objet spécifique, le courant et le dormant partant dans des directions opposées.

Tour mort – terme qui décrit le mouvement d’une corde placée autour d’un objet spécifique, le courant quittant le cercle en empruntant la même direction que le dormant.

NOEUDS

Les nœuds doivent remplir quatre fonctions élémentaires : ils doivent être faciles à faire et à défaire ; on doit pouvoir les faire facilement au milieu d’une corde ; on doit pouvoir les défaire même quand la corde est mise sous tension ; et ils doivent pouvoir empêcher la corde de se rompre lorsqu’elle est tendue. Les nœuds présentés ci-dessous répondent à ces quatre critères (pour plus de détails pratiques sur la réalisation de chacun d’entre eux, reportez-vous aux illustrations).

Nœud de rosette

Ce nœud ressemble au nœud plat (voir plus bas), mais on le réalise en créant une ganse dans une corde et en passant le courant d’une autre corde à travers cette ganse et autour de cette ganse. Le courant de la seconde corde est inséré dans le dormant de la ganse. Si cette procédure est inversée, l’un des courants du nœud sera parallèle à chacun des dormants, mais les deux courants ne seront pas parallèles entre eux. C’est ce que l’on appelle un « nœud de voleur ».

Demi-nœud

Ce nœud n’est utilisé que pour créer un point d’appui au bout d’une corde ou pour empêcher le tressage de la corde de se défaire. Mais il est néanmoins important car il constitue la base de nombreux autres nœuds. On le fait en créant une boucle vers l’extrémité de la corde et en passant le courant à travers cette boucle.

Nœud en huit

Ce nœud, souvent réalisé à l'extrémité d'une corde, a pour base le demi-nœud. On l'utilise pour empêcher les extrémités d'une corde de passer à travers une attache ou la boucle d'une autre corde. Faites une boucle et passez le courant sous le dormant avant de le ramener par-dessus. Puis tirez sur le courant pour serrer.

Nœud plat

On l'utilise pour attacher ensemble deux cordes de même diamètre. Ce nœud ne doit pas être utilisé si l'on cherche à lier des cordes de diamètres différents ou des cordes en Nylon (qui risqueraient de glisser). Il est adapté aux activités de secourisme, car du fait de son aspect plat, il n'appuie pas sur le corps du blessé. Pour le réaliser, rassemblez les courants des deux cordes en les faisant pointer dans des directions opposées. Le courant de l'une des deux cordes peut alors être passé sous le dormant de l'autre. Ramenez les deux courants au point où ils se sont croisés pour la première fois et croisez de nouveau. Une fois chaque courant parallèle à son dormant, on peut tirer sur les deux extrémités pour serrer. Les extrémités doivent être parallèles à leurs dormants respectifs. Le nœud plat se resserre encore davantage lorsque les cordes sont soumises à la tension. Pour le défaire, il suffit d'attraper les deux ganses et de les séparer.

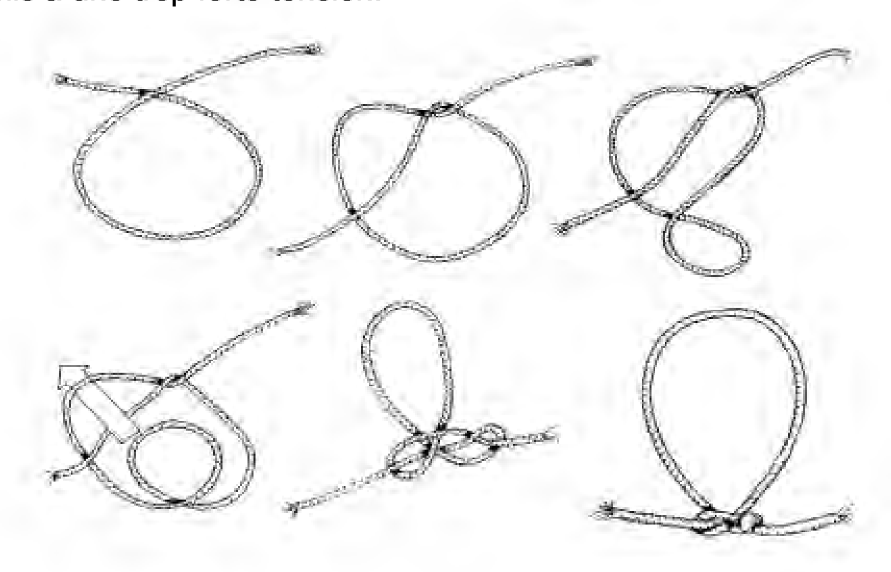
Boucle fixe

Pour réaliser une boucle fixe et solide, suivez les étapes illustrées ci-contre.

Les boucles de ce type peuvent être accrochées à divers objets, tels que des poutres, lors de la construction d'abris.

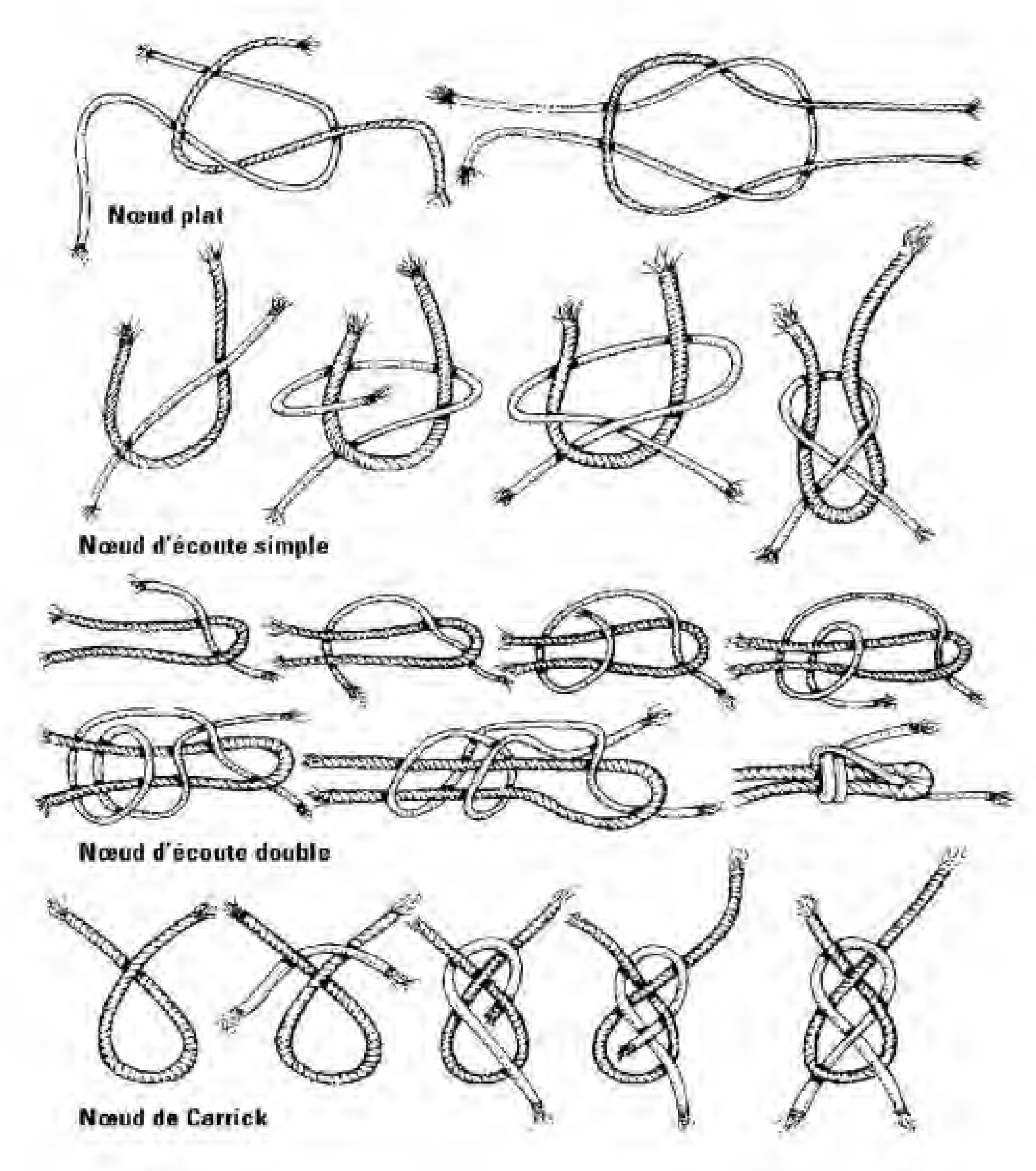
Nœud d'écoute

Ce nœud est utilisé pour lier deux cordes de tailles inégales. Pour le réaliser, passez le courant de la corde la plus petite à travers une ganse que vous aurez réalisée dans la plus grande. Le courant doit ensuite passer autour de chaque côté de la grande corde puis repasser sous la petite. On tire ensuite sur le courant pour serrer le nœud. Ce nœud peut supporter de petites charges, mais il risque de se défaire s'il est soumis à une trop forte tension.



Joindre des cordes

Ces techniques sont utilisées pour joindre deux cordes ensemble sans créer de point faible au niveau de la jonction.



Nœud d'écoute double

On l'utilise pour lier deux cordes de tailles égales ou inégales, éventuellement mouillées, ou pour attacher une corde à un anneau. Commencez par faire un nœud d'écoute simple. Mais ne serrez pas le courant : faites un tour supplémentaire autour de chacun des côtés de la ganse de la grande corde avec le courant de la petite. Puis serrez. Le nœud d'écoute double peut supporter de très lourdes charges.

Nœud de Carrick

Ce nœud est utilisé pour porter de lourdes charges ou pour joindre ensemble des cordes ou des câbles épais. Pour le réaliser, faites une boucle dans une corde. Puis passez le courant de l'autre corde sous le dormant et devant le courant de la corde dans laquelle vous avez fait la boucle. Le courant doit alors être passé sous l'un des côtés de la boucle, à travers la boucle en passant par-dessus son propre dormant, à travers la boucle en passant par en-dessous, et enfin sous le côté restant de la boucle.

NOEUDS DE BOUCLES

Nœud de chaise

Ce nœud est utilisé pour créer une boucle à l'extrémité d'une corde. Cette boucle fixe sera néanmoins extrêmement facile à défaire. Facile à serrer et solide, ce nœud peut également être réalisé au milieu d'une corde. Pour le faire, passez le courant de la corde à travers l'objet à laquelle elle doit être fixée et formez une boucle avec le courant de la corde. Mettez ensuite le courant à travers la boucle en passant par en-dessous, puis faites-le passer autour du dormant et de nouveau à travers la boucle en passant cette fois-ci par le haut.

En passant le courant à travers la boucle, veillez à le maintenir parallèle à la boucle. Puis tirez pour serrer le nœud.

Astuces d'US Army Rangers : L'entretien des cordes

Les spécialistes américains des missions de reconnaissance suivent les règles suivantes lorsqu'ils utilisent des cordes dans la montagne :

- Évitez de marcher sur la corde ou de la laisser traîner derrière vous.

- Évitez les angles nets et les rebords de rochers qui peuvent tous deux casser les cordes.

- Essayez de tenir vos cordes à l'abri de l'humidité, et faites-les sécher lorsqu'elles se trouvent en contact avec de l'eau pour éviter qu'elles ne se cassent.

- Défaites les nœuds dès lors qu'ils ont fini de remplir leur fonction et n'accrochez jamais vos cordes à des clous.

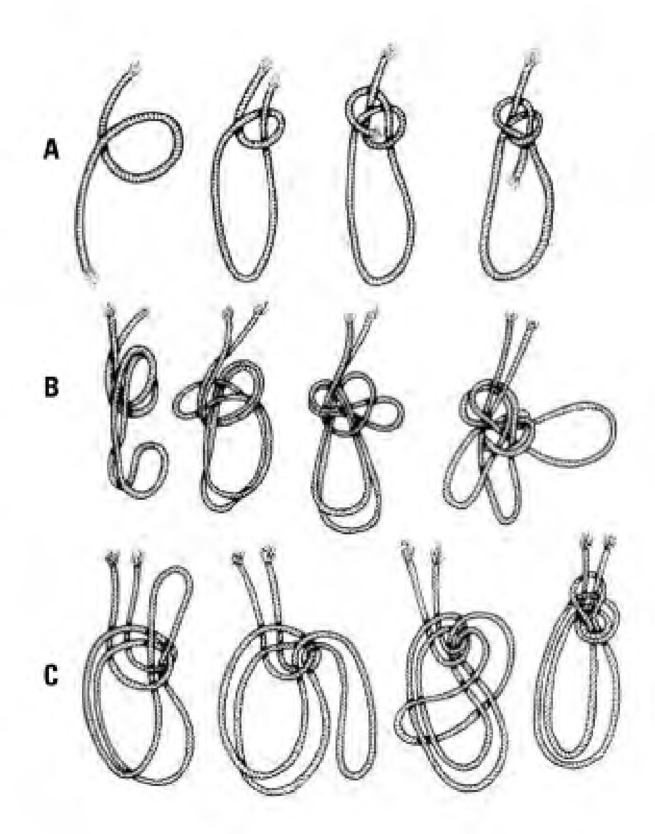
- Ne faites pas de gestes trop vifs lorsque vous nettoyez une corde en Nylon : la chaleur générée par la friction fait parfois fondre les fibres.

- Inspectez régulièrement les cordes à la recherche de parties effilochées, cassées ou moisies. Si vous en trouvez, surliez la corde de chaque côté de l'endroit abimé (pour éviter que ses fibres ne se démêlent) et coupez.

- N'épissez jamais les cordes d'escalade.

Faire des boucles

Le nœud de chaise est l'un des nœuds de boucles les plus adaptés au transport d'objets (A) ; le nœud de chaise triple (B) constitue un excellent anneau de sangle ; le nœud de chaise double sur son double (C) est une version plus solide du nœud de chaise.



Nœud de chaise triple

Ces boucles peuvent être utilisées comme anneau de sangle ou siège (ajoutez une petite planche munie d'entailles pour faire un dossier), ou bien encore comme harnais, pour transporter des personnes malades. Pour le réaliser, pliez une corde en rabattant environ 3 m de courant sur le dormant. Formez une ganse en attachant le nouveau courant à un nœud de chaise simple. Si le nœud de chaise triple est utilisé comme anneau de sangle, le nouveau courant, ou boucle (à gauche), servira à soutenir le dos tandis que les deux autres boucles serviront à soutenir les jambes.

Nœuds d'amarrage

On utilise les nœuds d'amarrage pour attacher des cordes à des poteaux, poutres ou barres. Vous trouverez ci-dessous les plus utilisés et les plus utiles. Essayez d'apprendre à bien les maîtriser car ils peuvent se révéler très utiles dans les situations de survie.

Demi-clé

Ce nœud peut être utilisé pour attacher une corde à un arbre ou à une autre corde. Mais il ne constitue néanmoins pas un lien très sûr. Pour le réaliser, passez la corde autour de l'arbre et ramenez le courant par-dessus le dormant, avant de le faire passer sous le dormant.

Nœud de bois

Ce nœud est utilisé pour déplacer des troncs, poutres, et autres objets lourds.

Pour le réaliser, faites une demi-clé et faites un ou plusieurs autres tours avec le courant. Ces tours doivent être réalisés autour du courant lui-même. Si tel n'est pas le cas, le nœud ne pourra pas être serré.

Demi-clé complétée d'un nœud de bois On réalise ce type de nœud lorsque l'on veut attacher de façon plus sûre des charges lourdes devant être soulevées ou remorquées. Pour le réaliser, passez le courant autour de l'objet puis faites-le passer sous le dormant pour faire une demi-clé (voir plus haut). Puis à l'aide du courant, faites un nœud de bois autour de la charge. Toute la tension se porte sur la demi-clé ; le nœud de bois ne sert qu'à empêcher cette dernière de se défaire.

Nœud de cabestan

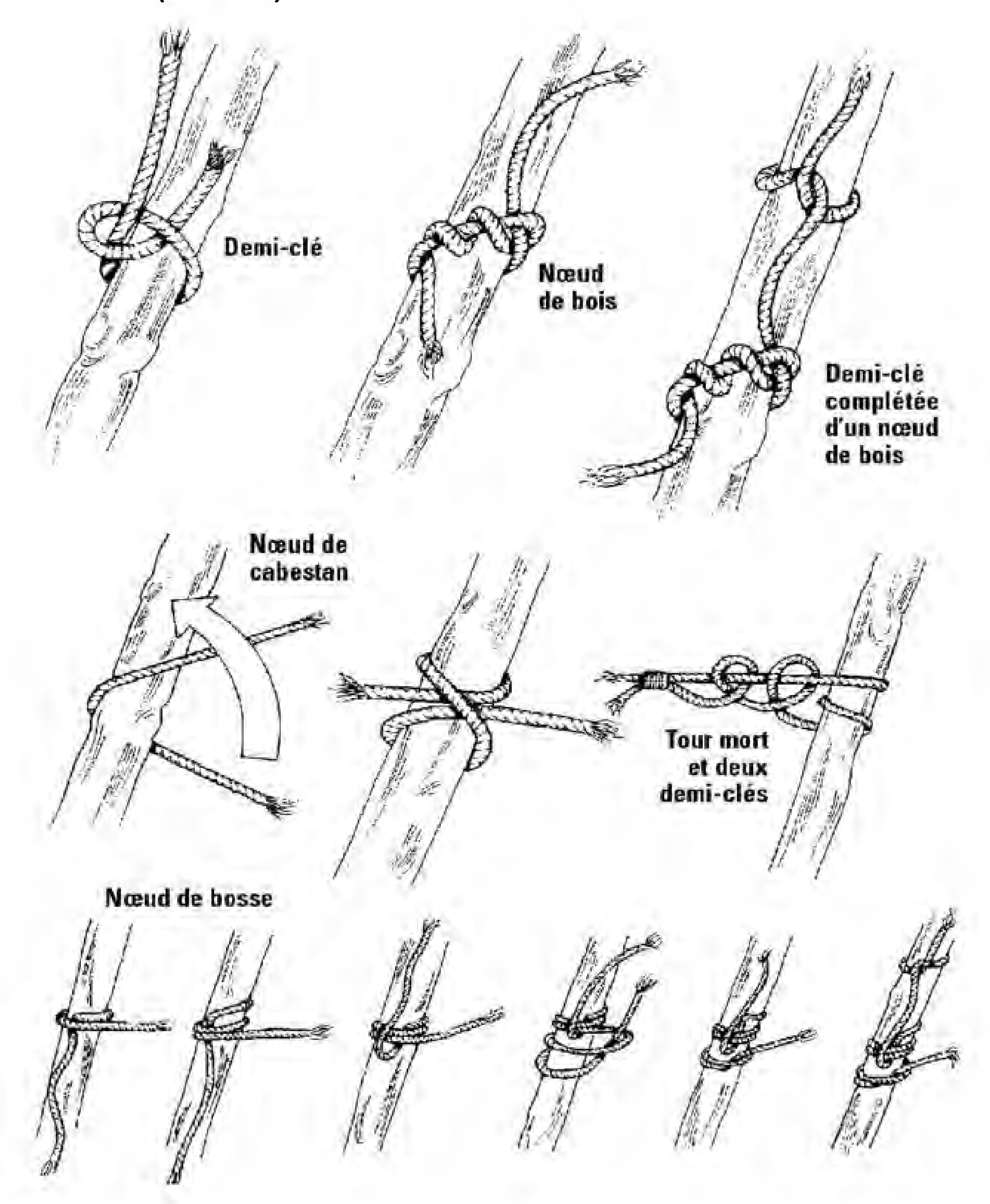
Ce nœud sert à attacher une corde à un pieu, un poteau ou une poutre. Pour en réaliser un au milieu d'une corde, faites deux tours proches l'un de l'autre au milieu de la corde. Croisez les deux boucles et placez-les l'une contre l'autre. Faites passer la poutre ou le poteau à travers ces deux boucles. Pour réaliser un nœud de cabestan à l'extrémité d'une corde, faites avec la corde deux fois le tour de l'objet en veillant à ce que le premier tour croise le dormant et à ce que le courant passe sous lui-même au niveau du second tour.

Tour mort et deux demi-clés

On utilise ce nœud pour attacher une corde à une poutre, un pieu ou un espar.

Nœuds d'amarrage

On utilise les nœuds d'amarrage pour attacher une corde à un morceau de bois (ou objet similaire) ou à une autre corde. Veillez à utiliser un nœud adapté à la tâche que vous souhaitez réaliser (voir texte).



Passez le courant de la corde autour de l'objet et faites deux tours complets. Puis ramenez le courant autour du dormant avant de le repasser sous lui-même afin de créer une demi-clé.

Faites une deuxième demi-clé. Pour davantage de sécurité, attachez le courant de la corde au dormant.

Nœud de bosse

On l'utilise pour accrocher une corde à une poutre. Le dormant de la corde est placé le long de la poutre, dans la direction inverse de celle dans laquelle la poutre sera déplacée. Avec le courant, on réalise deux tours autour du dormant et de la poutre. Puis on inverse le sens du dormant de la corde afin qu'il pointe dans la direction qu'empruntera la poutre au moment où elle sera transportée. On fait ensuite deux tours avec le courant, et au deuxième tour, on passe le courant sous le premier tour afin de le fixer. Pour sécuriser le tout, faites une demi-clé avec le dormant de la corde à une bonne trentaine de centimètres du nœud de bosse.

Brêlage

On peut utiliser le brêlage pour construire des abris, des étagères, des radeaux et toutes sortes d'autres structures. Les types de brêlages les plus utilisés sont le brêlage carré, le brêlage diagonal et la surliure.

Brêlage carré

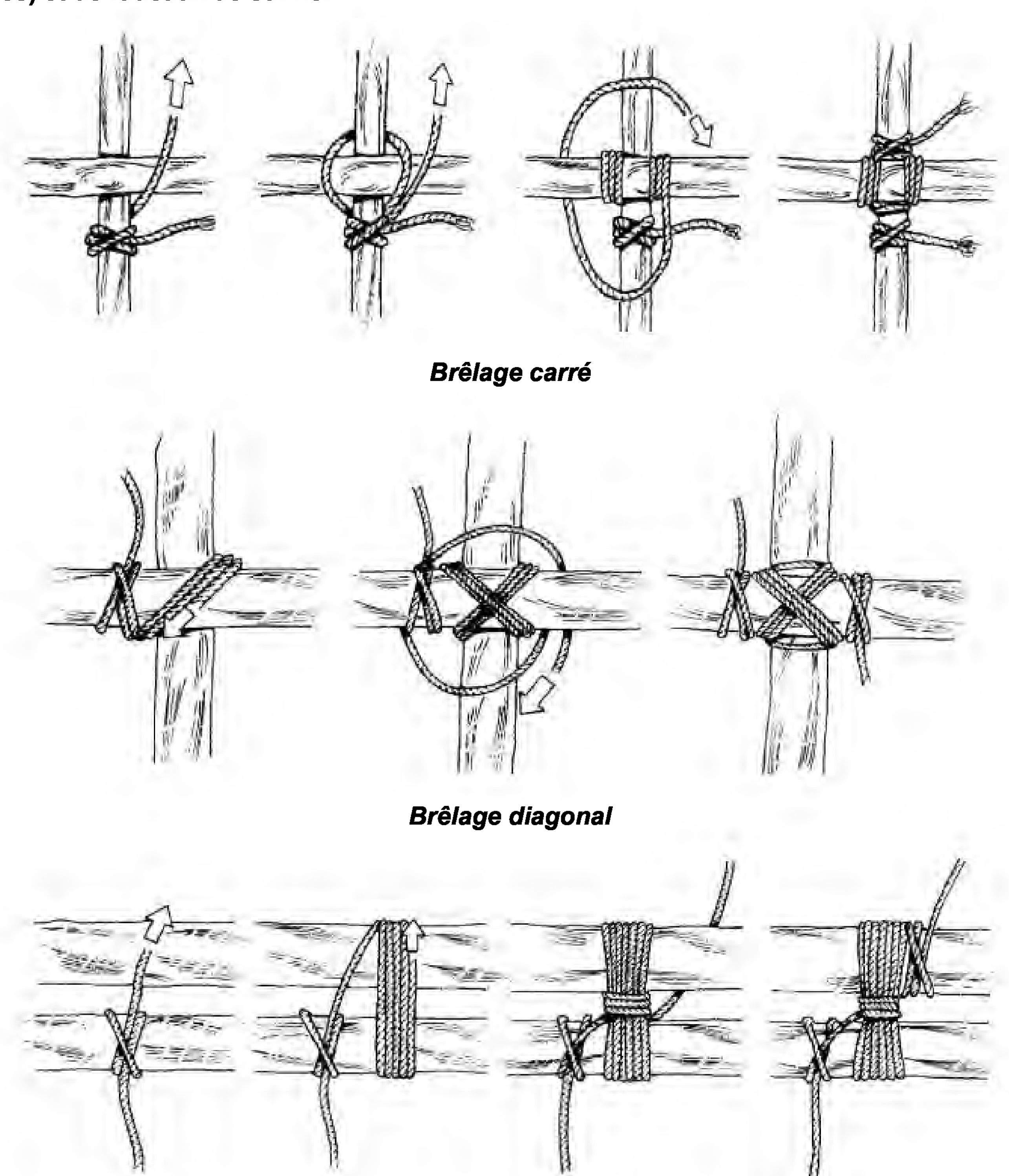
Ce type de brêlage est utilisé pour attacher une poutre à une autre en formant un angle droit. Il peut se révéler très utile dans le cadre de la construction d'un abri. Faites un nœud de cabestan autour de la poutre juste en dessous de l'endroit où sera située la traverse. Faites au moins trois ou quatre tours autour de la poutre, les uns le long des autres. Tendez la corde. Passez la corde au-dessus et en dessous de chaque poutre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure trois ou quatre fois de suite, faites un tour complet autour d'une poutre et répétez la procédure dans la direction opposée. Terminez en faisant une demi-clé autour de la poutre sur laquelle vous avez commencé le brêlage.

Brêlage diagonal

On l'utilise également pour attacher une poutre à une autre en formant un angle droit. Mais ce type de brêlage est beaucoup plus efficace quand les espars ne se croisent pas à angle droit ou sont soumis à une grande tension et doivent être tirés l'un vers l'autre pour être attachés. Faites un nœud de cabestan autour des deux poutres à l'endroit où elles se croisent. Faites trois tours autour des deux poutres en les plaçant les uns contre les autres et non les uns sur les autres. Faites trois autres tours autour des deux poutres, par-dessus, cette fois, les trois premiers. Tendez la corde. Faites trois tours diagonaux entre les deux poutres, par-dessus les précédents tours. Finissez le brêlage en faisant un nœud de cabestan autour de la poutre par laquelle vous avez commencé.

Brêlage

Le brêlage se prête bien à la construction d'abris (en particulier structures en A et plates-formes) et de radeaux de survie.



Brêlage carré

Brêlage diagonal

Surliure



Hamac

Le hamac constitue une plate-forme de repos très adaptée aux zones tropicales, en particulier s'il est protégé par une bâche tendue au-dessus de lui.

Surliure

Ce type de brêlage est utilisé pour attacher deux poutres, voire davantage. Placez les poutres côte à côte.

Faites un nœud de cabestan sur l'une des poutres. Attachez les poutres ensemble en faisant sept ou huit tours rapprochés les uns des autres. Faites plusieurs tours perpendiculaires aux premiers entre chacune des poutres. Finissez en faisant un nœud de cabestan sur la poutre opposée à celle par laquelle vous avez commencé. La surliure peut également être utilisée pour la réalisation de tripodes. Faites plusieurs tours autour de trois bâtons et faites des tours perpendiculaires aux premiers au niveau des deux espaces. Vous pouvez alors manipuler l'extrémité des bâtons pour réaliser le tripode. Vous pouvez aussi utiliser la surliure pour réaliser une structure en A, en attachant deux bâtons ensemble, mais n'oubliez pas de bien enfoncer les pieds dans le sol pour les empêcher de tomber.

Il est impératif de vérifier que les bâtons soient bien attachés correctement avant de les soumettre à une tension, et il ne faut pas oublier de vérifier régulièrement l'état des cordes.



7

CLIMATS ET TERRAINS EXTREMES

→ QUAND LES CONDITIONS NATURELLES SONT EXTRÊMES, IL FAUT PRENDRE DES DÉCISIONS RAPIDEMENT ET ÊTRE SÛR DE SOI POUR ÉVITER LES CATASTROPHES_

Les régions polaires, les déserts, les zones tropicales et la montagne posent des problèmes spécifiques à la personne confrontée à une situation de survie. Les zones tempérées présentent un certain nombre de dangers, que les terrains et les climats extrêmes condensent sur de plus brèves périodes de temps. Dans une région polaire, par exemple, une situation d'hypothermie peut se déclarer en moins d'une heure chez une personne qui n'est pas correctement habillée ou abritée. Ce chapitre s'appuie sur les conseils qui ont été donnés dans les précédents afin d'explorer les différents problèmes propres aux climats et terrains extrêmes. N'oubliez pas que les zones tempérées sont parfois sujettes à de violents changements climatiques. Ainsi, même si vous n'envisagez pas de vous rendre dans des régions exotiques, vous devez tout de même vous intéresser aux sujets présentés dans ce chapitre. Des conseils concernant les abris adaptés aux environnements dont il est ici question ont déjà été donnés au chapitre 5, qui peut être considéré comme un complément de ce chapitre.

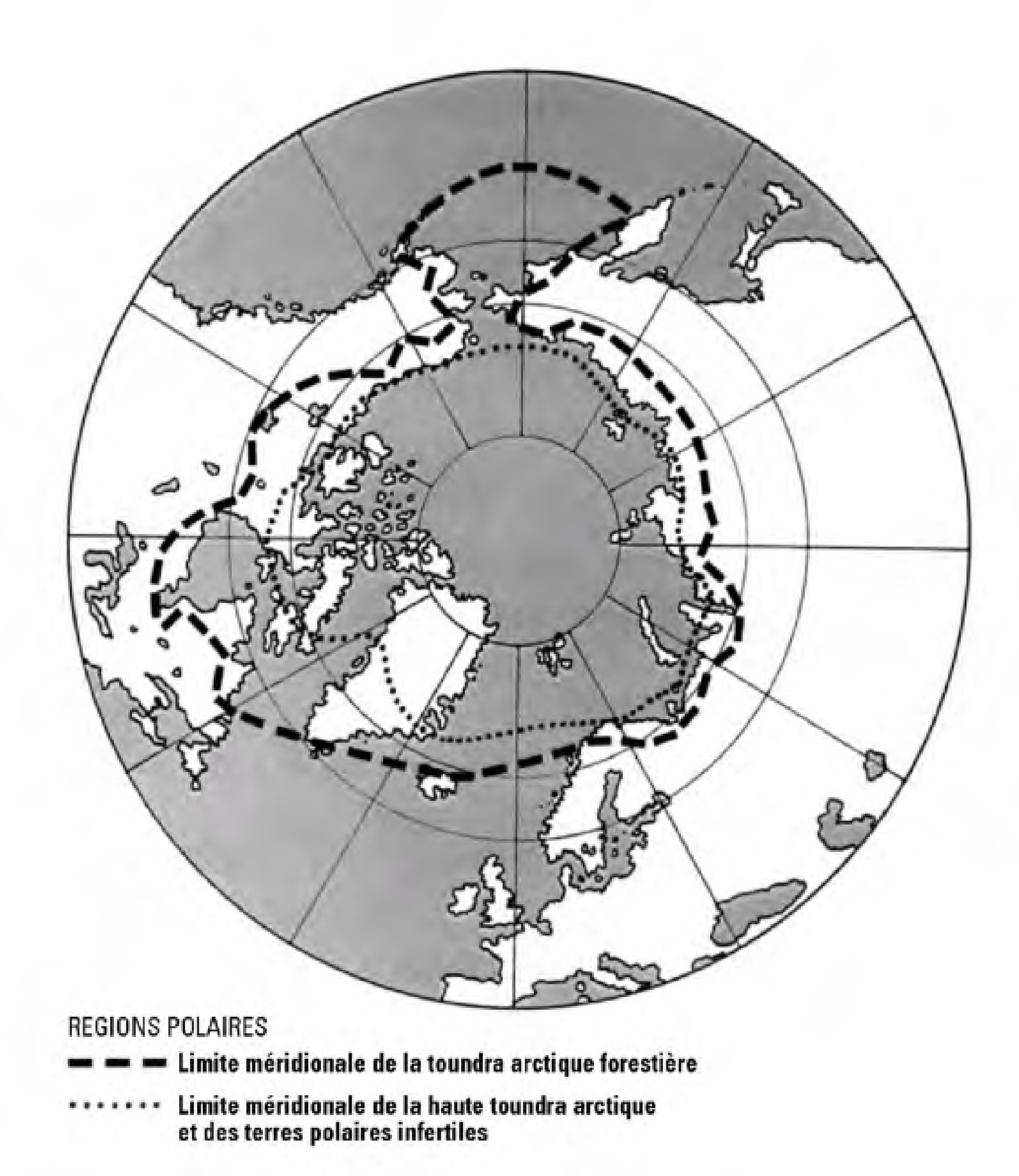
RÉGIONS POLAIRES

Il existe deux types de zones à climat froid : les régions de neige et les régions de glace. En plus de féroces températures bien en dessous de 0, ces deux types de régions sont sujets à des extrêmes saisonniers de pénombre nocturne et de lumière diurne.

À gauche **Les climats et les terrains extrêmes soulèvent une multitude de problèmes bien spécifiques, allant de la recherche d'eau dans les zones tropicales arides aux dangers des avalanches dans les régions montagneuses.**

Calotte polaire

La calotte polaire est essentiellement constituée de paysages formés à partir de la glaciation de l'océan. Alors que les parties centrales de la calotte polaire restent en général glacées, les zones périphériques sont sujettes à d'importantes variations de températures conditionnées par la succession des saisons.



En règle générale, les nuits sont longues, voire ininterrompues en hiver, ce qui représente un problème lorsque l'on se trouve confronté à une situation de survie : le soleil ne peut émettre de chaleur et les températures sont donc très basses. Le manque de lumière tend également à limiter le nombre d'activités que l'on peut entreprendre à l'extérieur de l'abri, bien que la lumière de la lune, des étoiles et des aurores boréales se reflétant sur le blanc de la neige puisse aider.

La limite des arbres représente le meilleur moyen de définir l'endroit où commencent les régions de neige, car au nord de celles-ci gisent les vastes étendues glacées de la toundra. Les zones enneigées sont couvertes de forêts de conifères et regorgent de lacs et de marécages. Les côtes peuvent être constituées de plaines s'enfonçant doucement dans la mer ou de falaises abruptes aux sommets desquelles se trouvent des glaciers. La végétation est constituée de cèdres, épicéas, sapins et pins mais aussi de saules herbacés, bouleaux et aulnes lorsque l'on se rapproche de la frontière de la toundra. Pour ce qui est des régions de glace, les calottes polaires, il faut savoir qu'il en existe trois principales dans le monde : le Groenland, l'Antarctique et l'Arctique. L'environnement – reliefs accidentés, vastes montagnes déchiquetées, étendues de glace et de neige, glaciers et vents forts – y est d'une extrême dureté. On trouve quelques formes de vie végétale obstinées, telles que des bouleaux nains et quelques autres arbustes en Arctique, ainsi que des plantes herbacées comme l'empetrum et la camarine noire.

Il y a aussi de la mousse et du lichen. Toutes les plantes de la toundra sont de petite taille comparées à celles que l'on trouve dans les régions situées plus au sud, et elles s'étendent sur le sol, formant de vastes enchevêtrements. Dans l'ensemble des régions polaires, le froid n'est pas le seul facteur qui peut représenter une menace pour la vie. Il y a aussi le vent. En Antarctique, le vent peut souffler à près de 120 km/h. La combinaison de températures basses et de vent est à l'origine d'un phénomène que l'on appelle refroidissement éolien, ou facteur vent. Si le vent souffle, par exemple, à 32 km/h, et que la température extérieure est de -14 ℃, la tem pérature réellement ressentie sera de -34 ℃. Ce qui peut représenter un grand danger pour une personne en situation de survie, la peau exposée au froid pouvant geler en à peine quelques secondes.

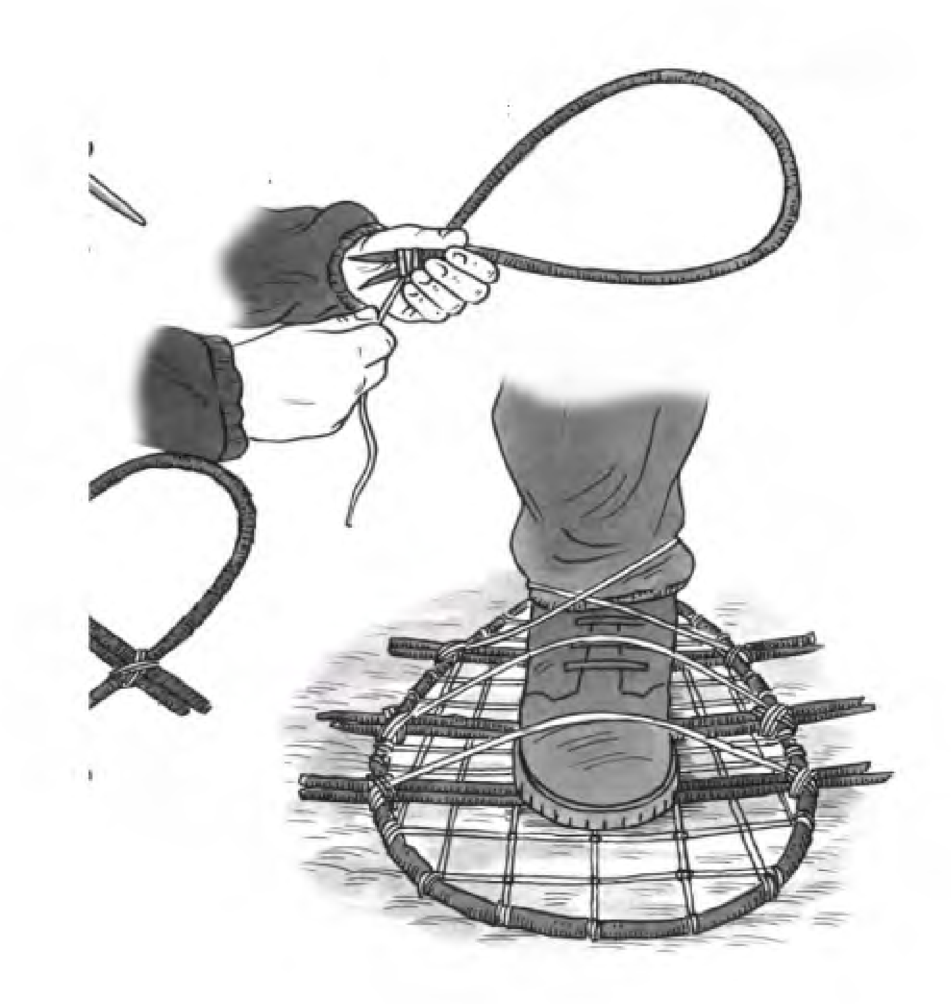
MOUVEMENTS

Étant donné la rudesse du terrain, si l'on ne se trouve pas dans une situation dangereuse ou si l'on n'est pas proche de la civilisation avec la possibilité d'être sauvé, il vaut mieux limiter au maximum ses mouvements. Si vous vous déplacez à pied, n'emportez que ce que vous êtes en mesure de transporter. Vous allez perdre beaucoup plus de calories et d'eau (via la sueur) que d'habitude, et ces pertes importantes devront être remplacées. Si vous décidez d'abandonner votre campement, vous devez laisser derrière vous un système de signalisation efficace afin d'indiquer aux équipes de sauveteurs que vous êtes parti et que vous avez emprunté telle ou telle direction. La méthode de signalisation qui utilise l'ombre des blocs de neige (voir chapitre 8) est sans doute la plus adaptée aux régions enneigées. Il faut réaliser un signal de ce type aussi grand que possible, dans une plaine, et le faire pointer dans la direction exacte que vous envisagez de suivre. Vous devez aussi baliser votre chemin de plusieurs autres signaux afin que l'on puisse vous suivre. Malheureusement, les boussoles ne sont pas fiables lorsque l'on se trouve près des pôles. Servez-vous des étoiles la nuit et de la méthode des ombres le jour (voir chapitre 8). Planifiez minutieusement votre parcours au début de chaque journée. Cela vous évitera de vous mouiller et d'avoir froid en traversant des marais ou marécages. Essayez, si vous le pouvez, de suivre un ruisseau ou une rivière, car les cours d'eau sont souvent bordés d'installations humaines. Par ailleurs, en suivant un ruisseau, vous serez à même de remplacer l'eau que votre corps perdra via la transpiration et l'effort. Et il ne faut pas oublier que les cours d'eau regorgent souvent de poissons et que les animaux s'y rassemblent pour boire, ce qui vous donnera l'occasion d'en attraper. Enfin, beaucoup de plantes comestibles poussent le long des ruisseaux et rivières.



Fabriquer des raquettes

La fabrication de raquettes nécessite un peu d'entraînement. Ne vous attendez donc pas à ce que la première paire soit parfaite. Ne serrez pas trop la raquette au niveau de votre talon et placez des matériaux de rembourrage entre les courroies et votre peau.



Astuces du SAS : La navigation dans les régions polaires

Suivez les conseils des soldats du SAS et apprenez à ne vous servir que de repères fiables lorsque vous vous déplacez dans des régions polaires. Tirez profit de l'œuvre de la nature.

- Si vous voyagez sur un océan gelé, ne cherchez pas à utiliser les icebergs et autres points de repères maritimes distants pour vous diriger. Leur emplacement peut en effet changer.

- Évitez de marcher sur des icebergs, blocs de glace dont la plus grande partie se trouve sous la surface de l'eau. Sachez en effet qu'ils peuvent se retourner d'un coup.

- Sur une embarcation, évitez de longer des falaises de glaces. Des centaines de tonnes de glace peuvent tout à coup tomber dans la mer.

- À l'époque de la fonte des glaces, les oiseaux migrateurs se dirigent vers les terres. La journée, la plupart des oiseaux maritimes quittent la mer pour la regagner dans la soirée. Vous pouvez donc utiliser les oiseaux pour retrouver la terre ferme.

- Les nuages paraissent noirs lorsqu'ils se trouvent au-dessus d'une étendue d'eau, d'une forêt ou de terres dénuées de neige. Ils sont blancs lorsqu'ils se trouvent au-dessus d'une mer gelée ou de vastes étendues de neige. La neige fraîche donne aux nuages des reflets grisés.

Procédures de sauvetage

Si une personne passe au travers de la glace et tombe dans l'eau, ne soyez pas tenté de vous pencher pour la sauver. N'oubliez pas que les contours du trou sont particulièrement fragiles. Couchez-vous à plat ventre – en demandant, si possible, à une autre personne de vous tenir les chevilles – afin que le poids de votre corps soit étendu sur une surface plus vaste. Puis tendez vos mains vers la personne en détresse et tirez-la hors de l'eau.



Si vous suivez un cours d'eau, résistez à la tentation de construire un radeau pour le descendre. La plupart des rivières septentrionales sont rapides, froides et dangereuses. Vous ne connaissez pas la rivière, et même si celle-ci semble calme, il peut y avoir des rochers pointus sous la surface, capables de mettre votre radeau en pièces. Si vous vous déplacez dans une zone de neige ou de glace, vous devez également garder à l'esprit les points suivants :

-► Les mauvaises routes sont à éviter lorsque l'on cherche à se déplacer et à s'orienter sur de longues distances.

-► En hiver, la longueur des nuits, la neige et le brouillard limitent la visibilité.

-► La neige peut effacer les pistes et les points de repère, multipliant les risques d'erreurs d'orientation.

-► Les interférences magnétiques sont fréquentes, ce qui tend à rendre les boussoles peu fiables.

-► Il se peut qu'il n'existe pas de carte à grande échelle pour la zone dans laquelle vous vous trouvez.

-► Vous rencontrerez peut-être sur votre chemin des lacs, étangs et criques qui ne sont pas représentés sur votre carte. Ne vous laissez pas induire en erreur.

VÊTEMENTS ET EQUIPEMENT

Vous devez protéger du froid l'ensemble de votre corps, mais plus particulièrement encore votre tête et vos pieds. En restant actif, vous permettrez à votre sang de bien circuler dans votre corps. Mais essayez de ne pas trop transpirer. Si vous vous apercevez que c'est le cas, détendez-vous et retirez une couche de vêtements. Essayez de garder vos vêtements propres – la crasse et la graisse tendent à boucher l'espace qui se trouvent entre les fibres des vêtements, limitant ainsi leurs capacités isolantes. Essayez également de porter des lunettes de soleil. Cela vous évitera d'être aveuglé par la neige.

Si vous n'avez pas de lunettes de soleil, vous pouvez en fabriquer à partir d'une bande de carton fin, de tissu ou même d'écorce, dans laquelle vous ferez de petites entailles à l'emplacement des yeux. Se déplacer à pied dans la neige ou la glace peut vite se révéler épuisant. Les skis sont bien adaptés à la neige dure, mais si le sol est recouvert d'une couche de neige molle et épaisse, il vaut mieux porter des raquettes. Vous pouvez en réaliser une paire à l'aide de branches d'arbres (voir illustration). Essayez de trouver du saule ou un autre bois solide et fabriquez des traverses, ainsi que des liens au niveau des orteils et des talons. Quand vous marchez avec vos raquettes, les liens de fixation doivent être suspendus à vos orteils de sorte que vous puissiez faire traîner dans la neige les extrémités en pointes des raquettes.

Lunettes (1)

Un morceau d'écorce muni de fentes au niveau des yeux vous évitera d'être aveuglé par le soleil.



Astuces de l'Aviation royale du Canada : Se diriger dans la glace

Les pilotes de l'Aviation royale du Canada travaillent souvent au-dessus des terres hostiles du nord de leur pays. Et si, pour une raison ou pour une autre, ils doivent sauter en parachute, il faut qu'ils sachent comment se diriger dans la glace.

En été :

- Évitez les zones de végétation dense, les terrains accidentés, les insectes, les sols qui ne paraissent pas fermes, les marais et les lacs.

- Traversez les ruisseaux alimentés par des glaciers au petit matin afin d'éviter les torrents.

- Suivez les crêtes de montagnes et les empreintes d'animaux tout en vérifiant constamment la direction dans laquelle vous vous dirigez.

En hiver :

- Ne vous déplacez pas s'ilyadu blizzard ou si le froid devient extrême. Installez votre campement et économisez vos forces.

- Si vous vous déplacez sur une rivière gelée, méfiez-vous de la glace qui peut être mince, de la neige qui peut être lourde et des poches d'air. Frappez la glace qui se trouve devant vous à l'aide d'un bâton avant d'avancer.

Lunettes (2)

On peut aussi réaliser des lunettes de soleil à l'aide de bandes de tissu ou de pellicules d'appareil photo.



Enfin, n'oubliez pas de protéger vos doigts. Couvrez vos mains.

Ne les placez pas sur du métal s'il fait extrêmement froid : le froid pourrait occasionner une brûlure. Si vous avez trop froid aux mains, placez-les sous vos vêtements, sous vos aisselles, sur votre ventre ou dans le pli de votre aine. Vous pouvez également serrer et desserrer vos poings dans vos moufles pour garder vos mains au chaud.

TROUVER DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

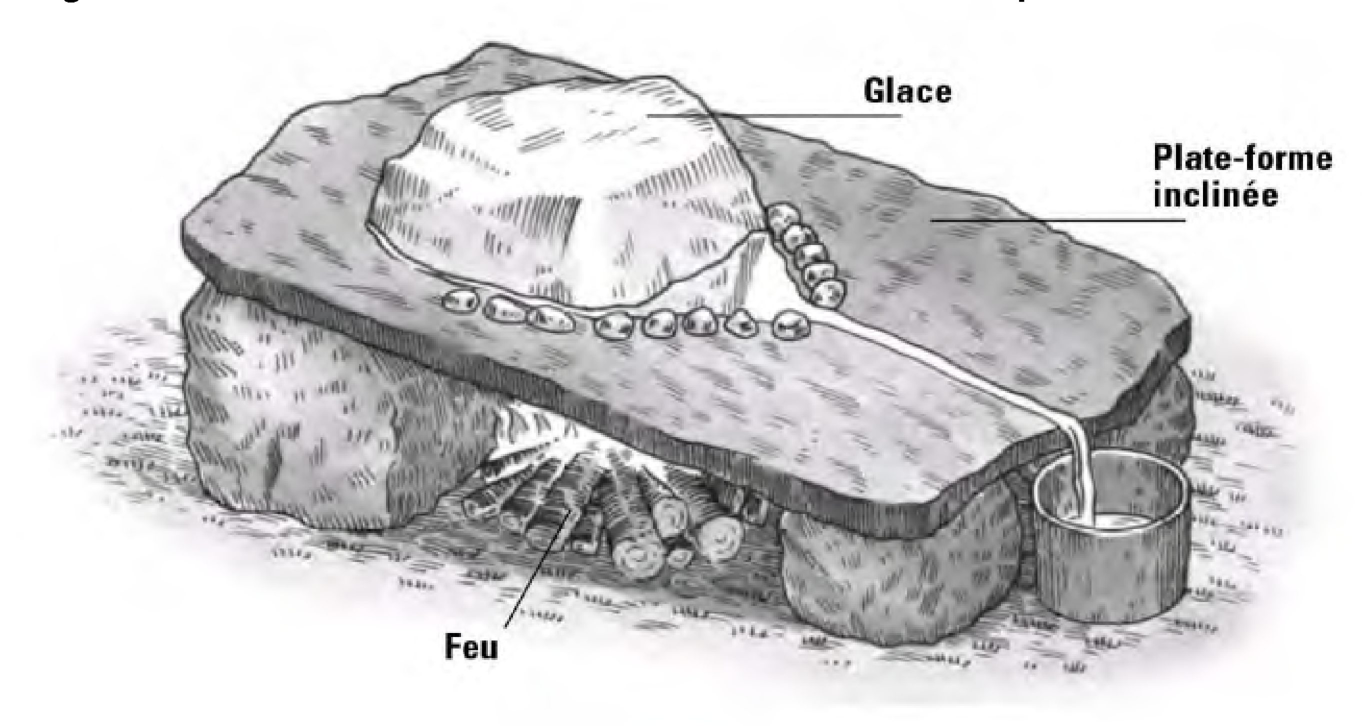
Une personne confrontée à une situation de survie dans une région polaire a besoin d'un apport constant en eau et en nourriture pour soutenir ses efforts. La construction d'abris et de systèmes de signalisation, en particulier, peut engendrer une grande fatigue physique et par conséquent accroître les besoins en nourriture et en eau.

Astuces de l'US Army : Utiliser les icebergs comme source d'eau

Les icebergs étant composés d'eau fraîche, ils représentent pour les personnes confrontées à une situation de survie une source potentielle d'eau potable. Mais il faut néanmoins se montrer prudent et suivre les conseils de l'US Army : Attention – Le plus grand de tous les icebergs peut rouler sur lui-même et engloutir un homme dans la mer, et ce parce que la plus grande partie de la surface d'un iceberg se trouve immergée sous l'eau. Ne buvez pas d'eau qui provient de glace fraîche. Utilisez la glace plus ancienne, que vous reconnaîtrez à ses reflets bleus ou noirs et à sa capacité à se briser facilement. Cette glace ne contient normalement pas de sel. Mais n'oubliez pas que tous les types de glace et de neige peuvent être salés du fait du souffle des vents marins. Si le morceau de glace que vous avez choisi a un goût de sel, laissez-le de côté.

Machine à faire fondre la neige

Ne mangez pas de glace ou de neige sans l'avoir au préalable fait fondre. Cette machine est constituée d'un large rocher plat au-dessous duquel se trouve un feu. Le rocher est légèrement incliné vers le bas afin de canaliser l'eau dans le récipient.



EAU

Dans les régions polaires, les sources d'eau abondent : ruisseaux, lacs, marécages, neige et glace. N'oubliez pas de purifier l'eau si vous la prélevez en surface. Quand l'eau stagne, la vase et les impuretés tendent à remonter. Ne mangez pas de neige ou de glace sans avoir pris le temps de l'avoir fait fondre. L'ingestion de neige ou glace diminue la température corporelle, favorise la déshydratation et provoque des problèmes de circulation dans les jambes et des petites coupures sur la bouche. Fabriquez plutôt une machine à eau qui vous permettra de transformer la neige et la glace en eau potable : placez de la neige sur un matériau poreux, dont vous rassemblerez les coins avant de le suspendre au-dessus d'un récipient près d'un feu. La neige fondra et l'eau tombera dans le récipient après avoir été filtrée par le sac.

NOURRITURE

Dans les régions de glace et de neige, on peut trouver toutes sortes d'aliments, d'origine végétale ou animale. Mais il faut néanmoins savoir à quel endroit on peut les trouver et à quel moment ils sont disponibles.

Vous pouvez consommer les plantes arctiques et nordiques suivantes, en particulier les lichens, qui ont déjà permis à bien des personnes de survivre :

Épicéa rouge Mangez la partie intérieure de l'écorce après l'avoir fait bouillir et faites infuser les aiguilles dans de l'eau chaude pour faire de la tisane.

Épicéa noir Les jeunes pousses peuvent être mangées cuites ou crues, et l'écorce est comestible une fois bouillie. Faites infuser les aiguilles pour faire de la tisane. Thé du Labrador Utilisez les feuilles pour faire une infusion nutritive.

Saule arctique Les jeunes pousses, les feuilles, l'écorce intérieure et les racines pelées de la plante sont comestibles. Ronce admirable Les baies peuvent être mangées crues.

Raisin d'ours Cette plante peut être consommée après avoir été cuite.

Lichen d'Islande Toutes les parties de la plante sont comestibles, mais il faut les faire tremper dans de l'eau pendant plusieurs heures avant de les faire bouillir.

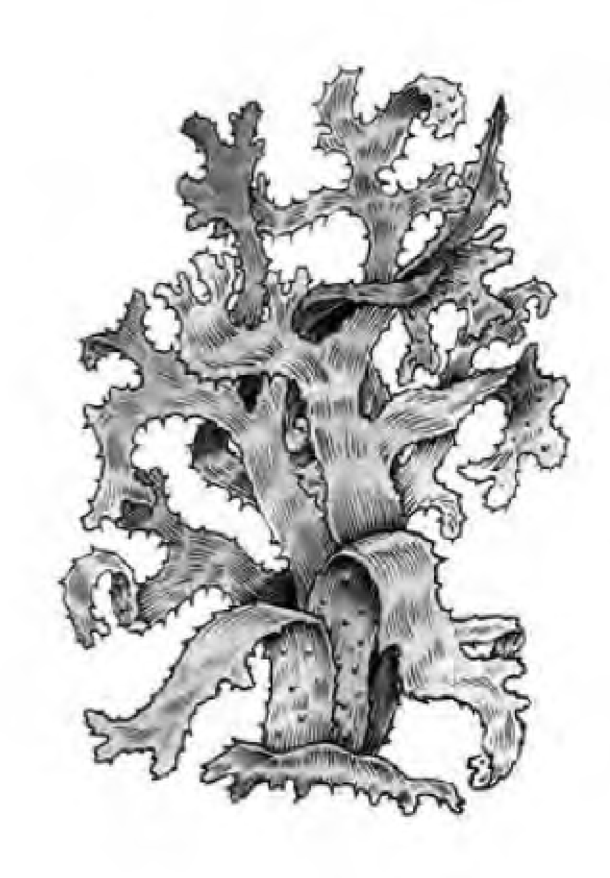
Cladonia rangiferina Ce lichen se consomme de la même façon que le précédent. Ombilicaire d'Amérique Ce lichen se consomme de la même façon que les précédents.

Plantes comestibles

L'Arctique a une flore très pauvre si on la compare à celles des zones tempérées et tropicales, mais cette flore n'est pas totalement absente. Parmi les végétaux comestibles, on peut citer le saule arctique, le raisin d'ours, l'épicéa noir, l'épicéa rouge, le lichen d'Islande, Cladonia rangiferina, l'ombilicaire d'Amérique et la ronce admirable.



Roseau commun



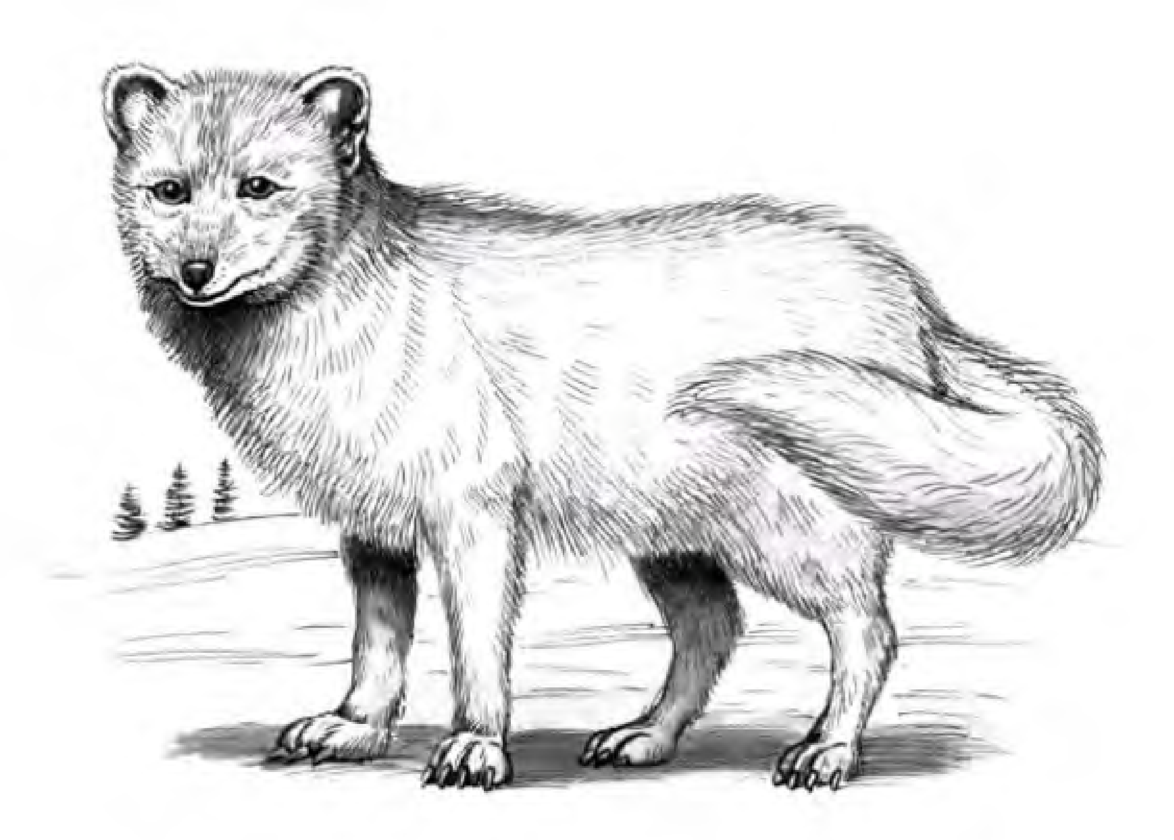
Lichen d'Islande

ANIMAUX

De nombreuses espèces animales vivant dans les régions de neige ou de glace peuvent faire office de sources de nourriture, mais il ne faut pas oublier que les animaux les plus grands peuvent être dangereux et doivent être évités si l'on n'est pas en possession d'une arme à feu (voir plus bas). Si vous avez à votre disposition une arme à feu puissante, vous pouvez viser des animaux de grande taille tels que des caribous ou rennes, des bœufs musqués et des morses, mais méfiez-vous toujours de ces espèces, dont les individus peuvent se révéler dangereux lorsqu'ils sont blessés ou menacés (en règle générale, il vaut mieux éviter de chercher à tuer des ours). Si vous êtes moins bien armé, sachez qu'il existe également des espèces de plus petite taille qui représentent néanmoins de bonnes sources de nourriture : mouton, renard, lièvre arctique, lemming des toundras, écureuil, marmotte (recherchez des rochers couverts de lichen orange – c'est souvent là qu'elles construisent leurs terriers), canards, sauvagines (les oiseaux aquatiques sauvages se rassemblent et nichent près des régions côtières et des lacs), tétraonidés, lagopèdes et phoques (ces derniers sont vulnérables lorsqu'ils se trouvent sur des bancs de glace et lorsqu'ils sont avec leurs petits ; les petits ne savent pas nager et sont faciles à attraper).

Viande

Les animaux arctiques ont la chance d'être extrêmement bien camouflés et d'avoir des sens très développés. Dans ce type de régions, l'arme de chasse idéale est l'arme à feu, les animaux étant souvent difficiles à approcher.



Renard polaire

Essayez de conserver de la viande si vous tuez un animal de grande taille ou beaucoup de petits animaux. Le froid est le meilleur mode de conservation de la viande et du poisson. N'oubliez pas de suspendre votre nourriture au-dessus du sol, hors de la portée des autres prédateurs et ne mangez SURTOUT PAS le foie des phoques et des ours polaires, qui contient de dangereuses concentrations de vitamine A. N'oubliez pas de saigner, vider et écorcher toutes les carcasses quand elles sont encore chaudes. Votre régime ne doit pas être exclusivement composé de lapin ou de lièvre. Cette viande fait brûler plus de nutriments qu'elle n'en apporte, et la consommer de façon exclusive peut se révéler mortel.



Musaraigne



Lagopède

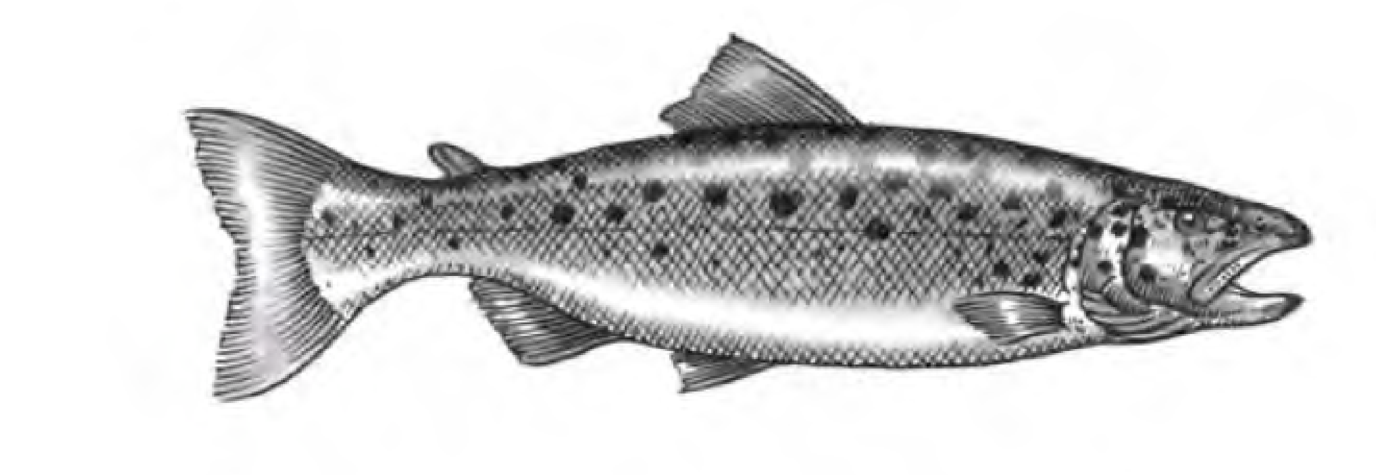


PÊCHE BLANCHE

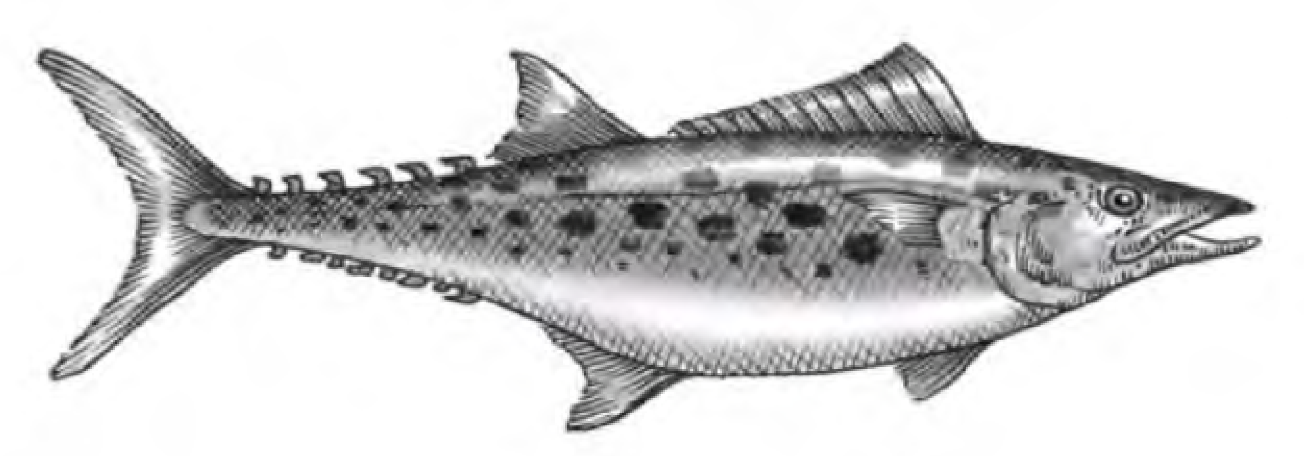
Quand les lacs sont gelés, les poissons se rassemblent généralement en eaux profondes. Découpez un trou dans la glace et mettez un appât sur un hameçon. Fabriquez un fanion à l'aide d'un morceau de tissu ou de papier et accrochez-le à un bâton léger, que vous accrocherez lui-même fermement à un autre bâton plus long que le diamètre du trou que vous avez percé dans la glace. Accrochez votre ligne au bout du bâton qui porte le fanion et déposez le fanion sur le rebord du trou. Quand un poisson mordra à l'hameçon, le bâton au fanion se redressera d'un coup. Soyez prudent lorsque vous utilisez le poisson et les fruits de mer comme source de nourriture. Ne mangez pas de coquillages qui ne sont pas immergés sous l'eau à marée haute. Ne mangez pas les coquillages que vous avez trouvés déjà morts, ainsi que tous ceux qui ne se referment pas vigoureusement lorsque vous les touchez. Les œufs de saumon, hareng et esturgeon d'eau douce peuvent être consommés sans danger, contrairement à ceux des crapauds de mer (poissons que l'on reconnaît à leurs grosses têtes brillantes). Dans les régions de neige et de glace, les moules peuvent être très toxiques. S'il s'agit de la seule source de nourriture que vous trouvez, ne les consommez que si vous les avez trouvées dans des eaux très éloignées de la mer. Retirez la chair noire et ne mangez que la chair blanche. Retirez toute la partie noire de la chair et ne mangez que la blanche.

Poisson

Si, dans les régions polaires, il peut se révéler difficile de chasser et de tuer des animaux terrestres, on trouve souvent du poisson en abondance. Essayez de pêcher en découpant des trous dans la glace et en posant un bâton en travers du trou pour retenir la ligne.



Saumon



Barracuda

RÉGIONS MONTAGNEUSES

La montagne peut être un terrain hostile. Le vent givrant, la neige, la glace, le brouillard, la pluie et l'altitude représentent des dangers potentiellement mortels. La personne confrontée à une situation de survie doit apprendre à les gérer afin de rejoindre la civilisation. En temps normal, l'escalade ne doit être pratiquée que par des personnes expérimentées et correctement équipées, et même les randonneurs doivent s'assurer qu'ils disposent bien des outils adaptés aux différentes situations qu'ils pourraient rencontrer. Cependant, si vous vous retrouvez sans le vouloir coincé dans un terrain montagneux, vous devez savoir comment éviter les différents dangers que vous pouvez rencontrer et comment rejoindre la civilisation.

MOUVEMENTS

Si vous pensez que les secours n'arriveront pas dans l'immédiat, vous devez envisager de descendre vers la vallée, de regagner les zones habitées et de vous éloigner du froid et de l'humidité. Évitez de vous déplacer dans des conditions de mauvaise visibilité ou la nuit ; vous risqueriez de vous blesser. Prenez le temps d'étudier l'ensemble de la zone qui se trouve autour de vous. Recherchez une vallée – vous pourrez certainement apercevoir un ruisseau ou une rivière. Sélectionnez un chemin sûr qui vous permettra de parvenir à cet endroit et commencez à descendre, en évitant les avalanches.

Si vous vous trouvez au sommet d'une crête élevée, éloignez-vous des rochers surplombant la vallée, ils risqueraient de se casser sous votre poids. Essayez toujours de redescendre vers les contreforts.

Si possible, évitez les endroits où la neige vous arrive au niveau de la cuisse – ou de la taille – ; vous vous épuiseriez rapidement. Tard dans la journée, les versants sud et ouest présentent des surfaces dures, ces surfaces ayant été exposées au soleil, puis ayant de nouveau gelé. La surface des versants est et nord est généralement plus molle et moins stable. Les versants ombragés par des rochers ou des arbres ou végétaux inclinés procurent davantage de points d'appui. Déplacez-vous plutôt à l'aube, après une nuit fraîche ; la neige sera plus stable. Et n'oubliez pas que le soleil peut rendre la neige instable : essayez de marcher dans des zones ombragées.

Si vous êtes plusieurs, déplacez-vous à la queue-leu-leu. Sachez que lorsqu'on escalade une pente enneigée, il est plus facile de se déplacer en traversée (en zigzag) que d'aller tout droit. Et il est préférable de bien lever les jambes avant de les enfoncer dans la neige plutôt que de traîner des pieds. Si la neige est dure, vous aurez besoin de crampons, choses que vous avez certainement sur vous si vous êtes randonneur. Marchez à petits pas réguliers pour faciliter votre déplacement et ne pas perdre l'équilibre. Quand on descend une pente enneigée, on peut avancer face à la pente ou dos à la pente. La progression dos à la pente, qui fait beaucoup travailler le talon, peut être utilisée sur les éboulis (entassements de cailloux) aussi bien que sur la neige. L'angle que doit former le talon lorsqu'il se pose sur la surface dépend de la dureté de cette dernière. Sur de la poudreuse, ne penchez pas le talon trop en avant ; vous risqueriez de mettre votre pied dans une ornière et de vous blesser. Si la neige est dure, votre talon ne réussira pas à pénétrer sa surface si vous ne l'enfoncez pas en l'inclinant bien. Si votre talon ne pénètre pas dans la neige, vous risquez de trébucher et de glisser.

Astuces du SAS : Monter et descendre des pentes enneigées

Les soldats du SAS sont formés pour combattre sur tout type de terrains. Suivez leurs conseils pour mieux vous déplacer sur des pentes enneigées :

- Si la pente est très raide, avancez en zigzaguant ; c'est beaucoup moins fatigant que d'essayer de grimper ou de descendre en allant tout droit.

- Pour des raisons de sécurité, tous les membres d'une même équipe doivent être attachés les uns aux autres à l'aide d'une corde.

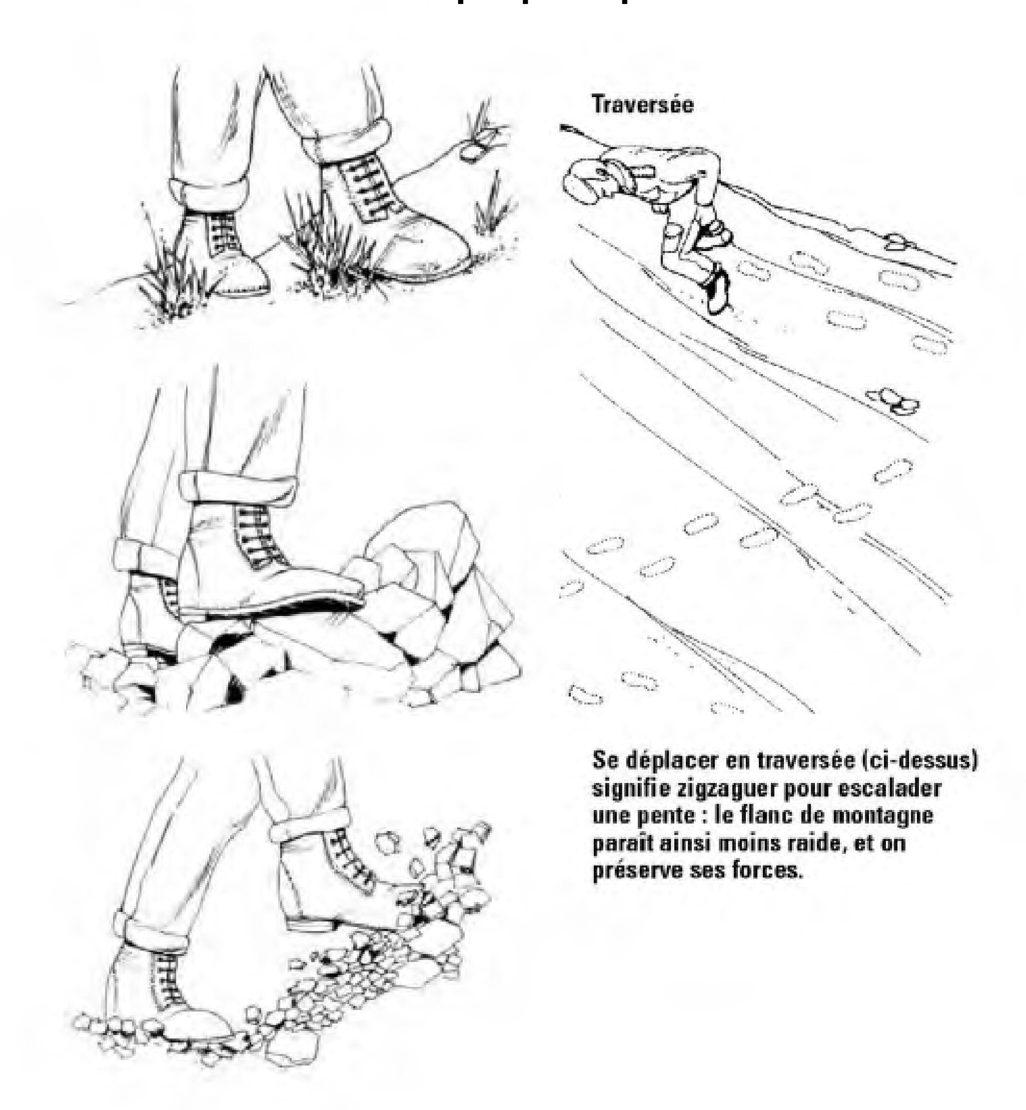
- Dans une équipe, il faut changer régulièrement de leader. Comme il s'agit de la personne qui décide du chemin à suivre, elle se fatigue beaucoup plus vite que les autres.

- Quand vous traversez des espaces plans enneigés, utilisez vos talons, et non vos orteils, pour créer des marches.

- Avant de descendre une pente de façon rapide, assurez-vous que tous vos équipements, en particulier vos piolets, sont bien attachés à vos sacs.

Marcher dans la montagne

Dans la montagne, le simple fait de marcher requiert une vigilance constante. Assurez-vous de la stabilité de votre appui avant d'y faire reposer tout votre poids et ne mettez pas de coups de pied dans les cailloux si vous ne voulez pas provoquer d'éboulement de terrain.



Se déplacer en traversée (ci-dessus) signifie zigzaguer pour escalader une pente : le flanc de montagne paraît ainsi moins raide, et on préserve ses forces.

La progression face à la pente est utilisée lorsque la pente est extrêmement raide, lorsque la neige est très profonde ou lorsque l'on souhaite se déplacer plus lentement. Elle consiste à descendre pas à pas, en enfonçant le bout de ses bottes dans la neige tout en prenant appui à l'aide d'un piolet

Si vous êtes équipé d'un piolet, vous pouvez descendre les pentes rapidement en glissant. Asseyez-vous dans la neige et glissez tout simplement le long de la pente, en utilisant le piolet en guise de frein. Vous pouvez augmenter la vitesse de votre déplacement en vous couchant sur le dos pour mieux répartir le poids de votre corps et en levant les pieds en l'air. Vous pouvez aussi descendre debout, un peu comme si vous étiez chaussé de ski : mettez-vous dans une position semiaccroupie, en fléchissant les genoux comme si vous étiez assis dans un fauteuil. Tournez vos pointes de pied vers l'extérieur pour gagner en stabilité et mettez un pied légèrement en avant afin d'anticiper les bosses et les ornières. Vous pouvez accroître votre vitesse en rapprochant vos pieds l'un de l'autre – ce qui réduira le poids qui pèse sur le piolet – et en vous penchant en avant jusqu'à ce que la semelle de vos bottes soit bien à plat sur la surface, comme si vous étiez chaussé de petits skis.

Astuces des forces spéciales : Se déplacer sur des pentes abruptes ou rocheuses.

Quand on se trouve sur un terrain montagneux, il est indispensable de savoir comment se déplacer. N'oubliez pas que vous vous trouvez dans un environnement hostile et suivez les conseils des Royal Marines :

- Préservez vos forces : votre centre de gravité doit se situer au-dessus de vos pieds de sorte que vos jambes fassent la plus grande partie du travail, et non pas vos bras et la partie supérieure de votre corps.

- Testez toujours les rochers qui vous serviront d'appui en leur donnant de petits coups. S'ils sonnent creux, c'est qu'ils peuvent se révéler instables.

- Gardez vos mains au niveau de vos épaules pour permettre à votre sang de bien circuler dans vos bras et dans vos mains.

- Faites toujours très attention à l'endroit où vous posez vos pieds.

- Essayez de faire des mouvements lents et réguliers.

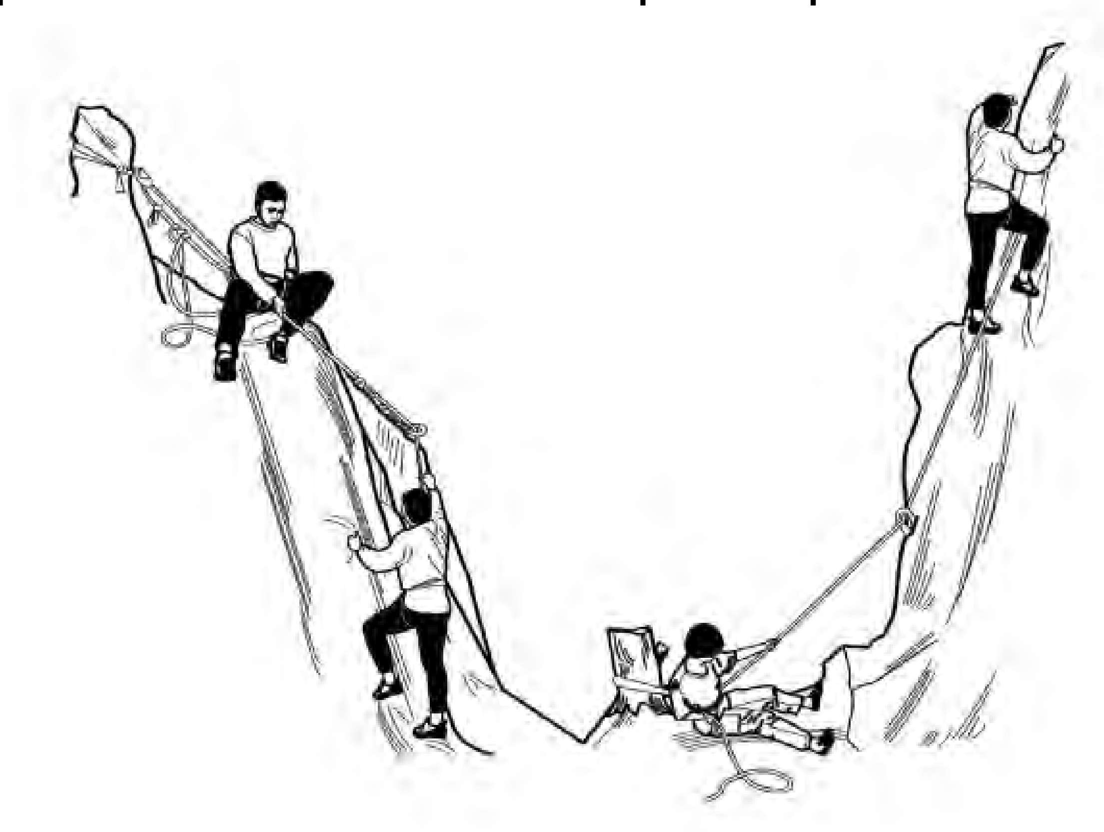
- Anticipez. Planifiez vos mouvements et pensez aux difficultés à venir.

- Maintenez vos talons fermement enfoncés dans le sol.

- Avant d'escalader, retirez bagues et alliance ; beaucoup de gens ont perdu des doigts à cause de bagues coincées dans des fissures.

Assurage

L'assurage est une méthode d'escalade qui permet à au moins deux personnes de grimper en utilisant des cordes. Vous remarquerez que la corde est attachée à un objet solide et que l'une des deux personnes contrôle la tension de la corde pour celle qui escalade.



Astuces des forces spéciales : S'abriter et dormir à la montagne

Vous êtes coincé sur une montagne ? Servez-vous de l'expérience durement acquise des soldats des forces spéciales pour vous faire un abri et trouver un moyen de dormir confortablement sur le sol rocheux.

- Creusez un trou dans la neige si vous ne pouvez pas vous abriter entre des rochers.

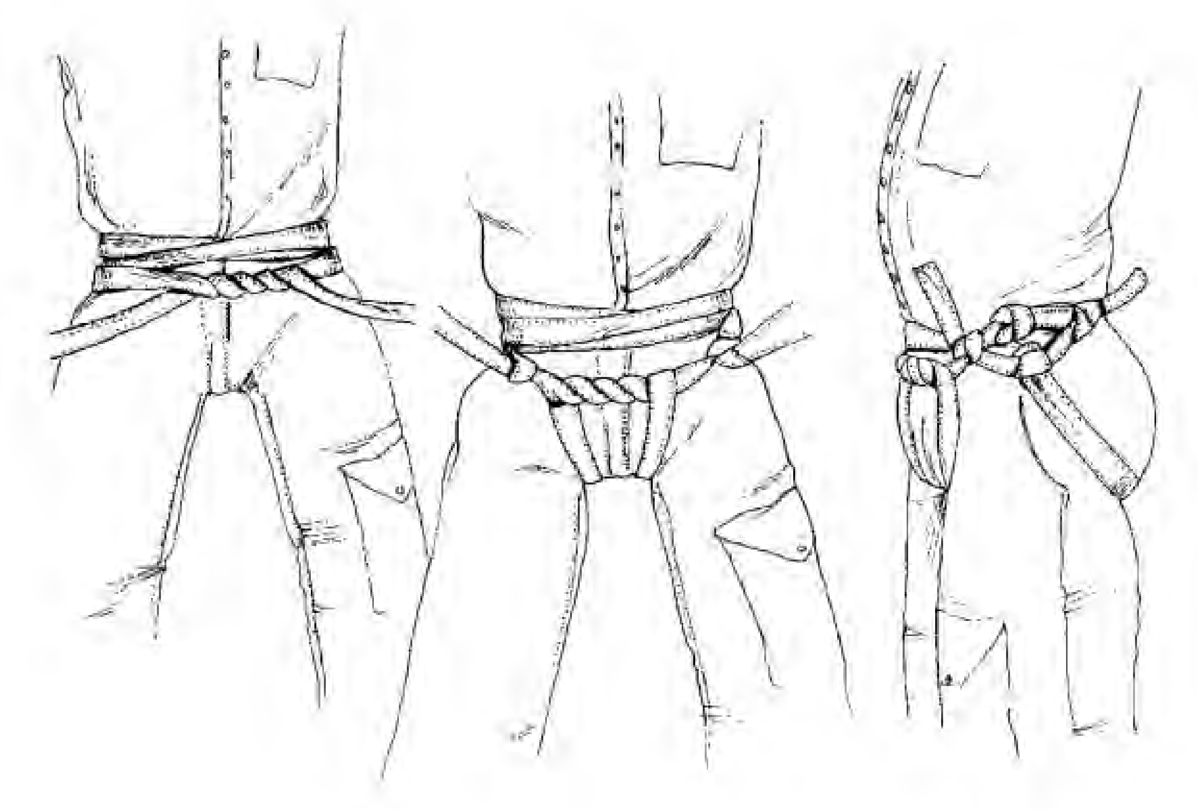
- Un sac en plastique peut être transformé en sac de couchage improvisé.

- Si vous êtes sur une pente, dormez la tête en haut.

- Si vous vous trouvez sur un terrain rocheux ou rocailleux, dormez sur le ventre. Harnais

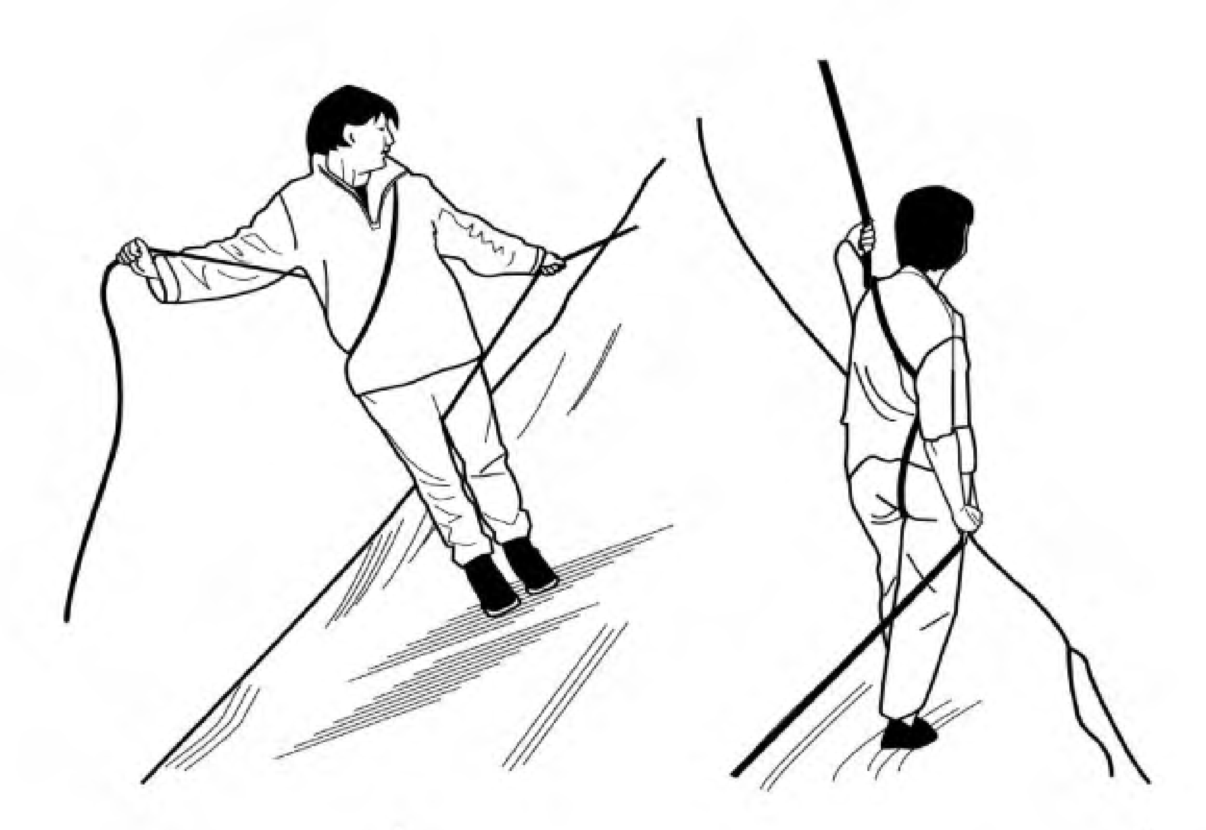
Enroulez une corde autour de votre taille.

Faites plusieurs tours puis ramenez la corde entre vos jambes et faites un nœud d'amarrage de chaque côté de la taille.



Descente en rappel

Quand vous descendez en rappel, ne vous penchez pas vers la montagne ; essayez plutôt de former avec la pente un angle à 45°. Portez des gan ts pour éviter les brûlures liées au frottement.



Si vous décidez de descendre en glissant, vous devez garder à l'esprit les cinq points suivants :

-► Ne glissez jamais avant de vous être assuré de la sûreté du terrain.

-► Retirez toujours vos crampons ; s'ils s'accrochaient à quelque chose, vous risqueriez d'être projeté en avant.

-► Portez impérativement des moufles ou des gants pour protéger vos mains et bien contrôler le piolet.

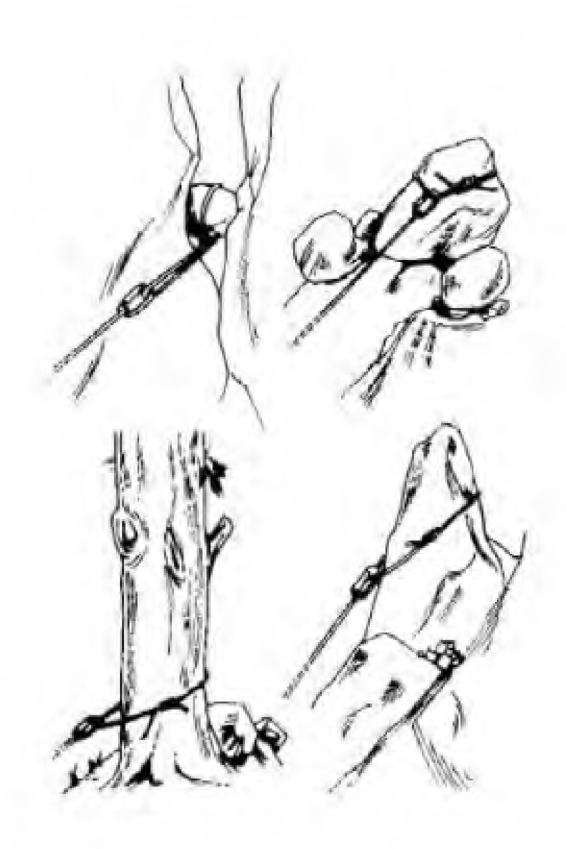
-► Enfilez un pantalon imperméable épais pour protéger vos fesses.

-► Si vous en avez, mettez des guêtres.

Si le terrain est rocheux ou très escarpé, le mieux est de s'aider d'une corde. Si vous n'en avez pas à votre disposition et que la pente est très raide, descendez face à elle. Si la pente est moins raide mais rocheuse, mettez-vous de profil par rapport à elle et utilisez la paume de vos mains pour vous accrocher. Si vous montez, ne bougez qu'un seul pied et qu'une seule main à la fois. Assurez-vous de la stabilité de votre point d'ancrage avant de continuer.

Points d'ancrage

Testez toujours la stabilité de vos points d'ancrage avant de faire peser tout le poids de votre corps sur eux. Observez également votre corde, qui ne doit jamais reposer sur un rebord de rocher coupant.



N’oubliez pas que vous avez des mains ; ne laissez pas vos jambes faire tout le travail. Si vous voulez escalader une fissure verticale, utilisez la technique dite du « ramonage » : placez votre dos contre l’une des parois et tendez vos jambes en travers du gouffre pour appuyer vos pieds contre l’autre paroi.

Déplacez-vous lentement. Essayez de garder votre équilibre lorsque vous grimpez. N’oubliez pas que ce sont vos pieds, et non vos mains, qui doivent porter votre poids. Et surtout, évitez de trop écarter les bras et les jambes ; vous auriez ainsi du mal à continuer d’avancer. Si vous n’êtes pas dans la neige, quel que soit le type de pente sur laquelle vous vous trouvez, vous devez vous souvenir des deux points suivants : 1) Il est impératif de faire porter le poids de son corps au-dessus de ses pieds. 2) La semelle de vos bottes doit être posée à plat sur le sol. Faites de petits pas réguliers, et lorsque vous escaladez un terrain dur, bloquez vos genoux à chacun de vos pas pour reposer les muscles de vos jambes. Si vous rencontrez des pentes très raides, n’oubliez pas qu’il est toujours plus facile de zigzaguer que d’aller tout droit. Pour tourner à la fin de chaque traversée, faites un pas vers l’intérieur avec le pied le plus élevé. Cela vous évitera de croiser les jambes et de risquer de Si vous devez grimper en empruntant un chemin étroit, marchez en canard – avancez en pointant les orteils vers l’extérieur. Si vous descendez, maintenez votre dos bien droit et fléchissez les genoux, en essayant de maintenir le poids de votre corps au-dessus de vos pieds.

Arrêter une chute

Lorsque l'on se déplace sur un terrain gelé, il faut avoir avec soi un piolet en cas de glissade ou de chute.



Si vous glissez, retournez-vous sur le ventre et enfoncez la lame du piolet profondément dans le sol.

Sur une pente couverte d'herbe, il faut marcher sur le côté surélevé de chaque touffe, le sol étant ici plus droit que sur la partie inférieure. Si vous descendez, le mieux est de vous déplacer en traversée. Les pentes d'éboulis, constituées de petits rochers et de graviers qui se sont accumulés sous les crêtes et les falaises, sont difficiles à escalader et potentiellement dangereuses. Donnez toujours un coup dans la pente avec le plus élevé de vos deux pieds afin de créer une marche dans l'éboulis. Si vous descendez, faites de petits pas en tournant légèrement vos pieds vers l'intérieur et essayez d'aller lentement. Enfin, si vous devez parcourir une pente rocheuse, restez sur le sommet des rochers.

AVALANCHES

Les avalanches peuvent être dues à de nombreux facteurs. Mais si vous savez à quels endroits elles sont susceptibles de se produire, vous pouvez fort heureusement éviter de vous retrouver pris au piège dans l'une d'entre elles.

Escarpement : Les avalanches se produisent le plus souvent sur des pentes dont l'inclinaison est de 30° à 45°. Mais de grosses avalanches peuvent aussi se déclencher sur des pentes dont l'inclinaison est de 25° à 30° et de 45° à 60°. Profil : Les aval anches de plaque, qui sont les plus dangereuses, ont plus de chances de se produire sur des pentes dont le profil est convexe, du fait de l'angle qu'elles forment et de la force de la gravité.

Marcher en canard

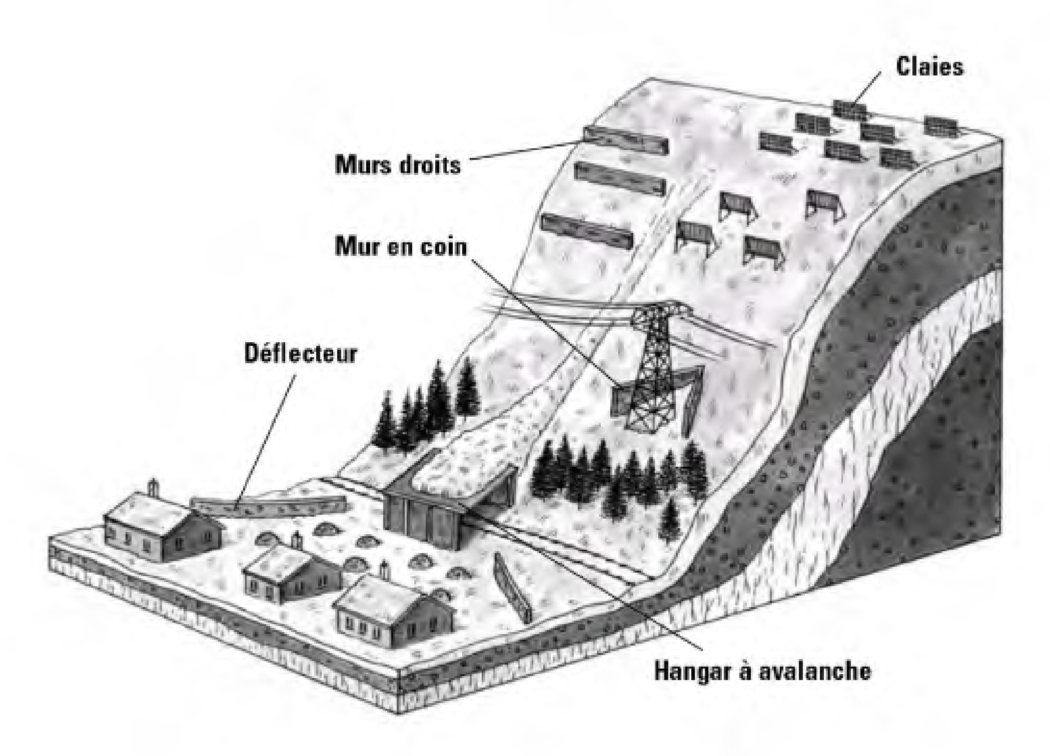
Quand on monte une pente en marchant la pointe des pieds légèrement tournée vers l'extérieur, on diminue la tension qui pèse sur les chevilles.



Orientation : En plein hiver, les avalanches se déclenchent le plus souvent sur le versant nord des montagnes, pas assez exposé au soleil pour empêcher la neige de devenir très froide (la neige se stabilise mieux quand le mercure est juste au-dessus de 0 °C). perdre l'équilibre. Arrêtez-vous souvent pour vous reposer : on commet des erreurs quand on est fatigué, ce qui aboutit souvent à des chevilles foulées ou des jambes cassées.

Protections contre les avalanches

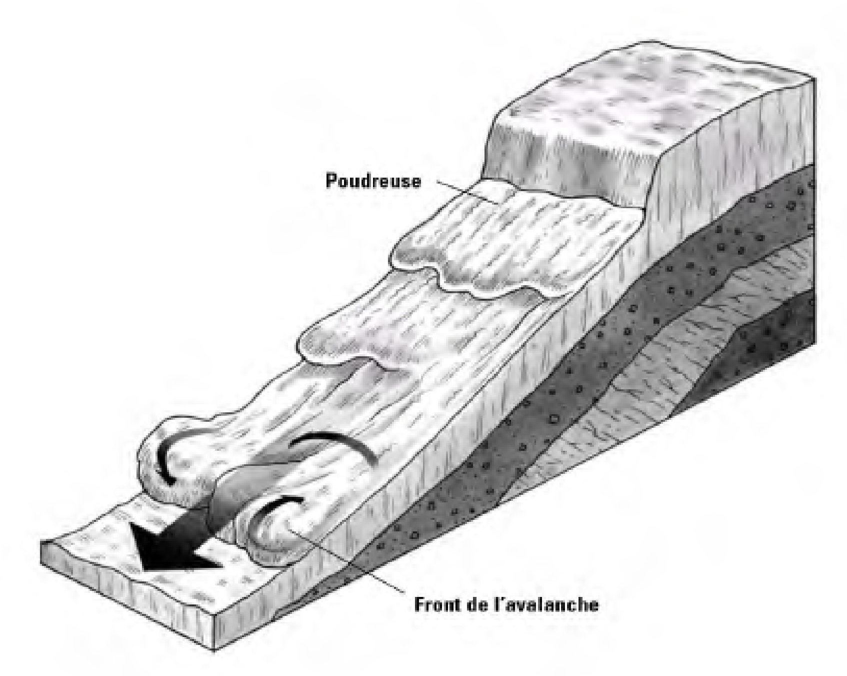
Ce flanc de montagne est équipé de nombreux dispositifs permettant à ses habitants de se protéger des avalanches. Les murs droits ou en coin, les claies et les déflecteurs servent à briser la force et la vitesse des avalanches.



Sur les versants exposés plein sud, les avalanches se produisent le plus souvent au cours des journées ensoleillées de printemps, quand la chaleur fait fondre les cristaux de neige et les rend lourds et humides. Les versants sous le vent sont dangereux, le vent soufflant de la neige dans des congères très denses se trouvant juste sous les crêtes. Si la neige qui se trouve en surface n'est pas bien accrochée, une avalanche de plaque peut se produire. Les versants contre le vent sont en général moins enneigés, et la neige y est normalement plus compacte, et par conséquent assez solide pour résister à un mouvement quelconque. Des avalanches peuvent néanmoins se produire sur ces versants lorsqu'ils sont exposés à l'humidité et à des températures élevées.

Avalanche de plaques friables

L'avalanche de plaques friables correspond à un écoulement rapide de poudreuse. Les gens pris au piège dans ce type d'avalanches peuvent mourir étouffés par les particules de neige qui saturent l'air.



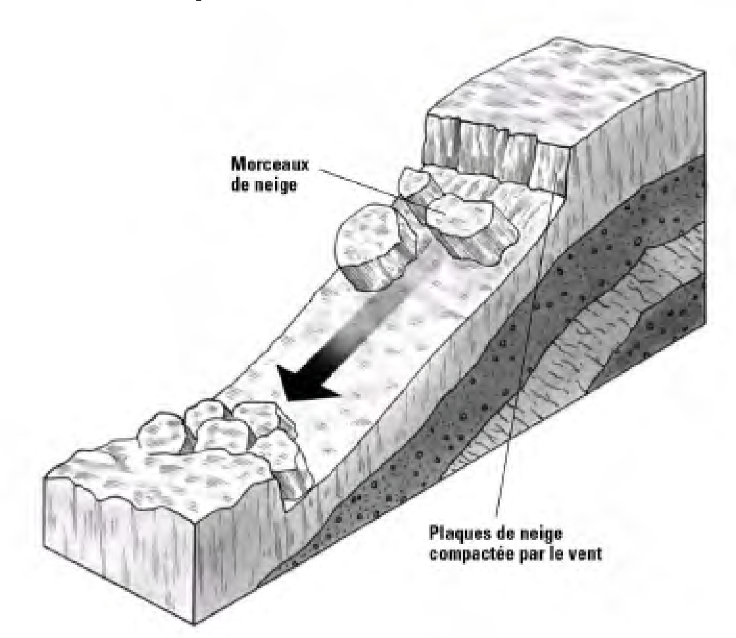
Sol : Les avalanches se produisent très souvent sur des sols tendres et couverts d'herbe, c'est-à-dire sur des sols qui offrent peu de résistance. Les arbres et les grands rochers, au contraire, retiennent la neige et empêchent les avalanches de se déclencher.

Neige ancienne : De la neige ancienne peut recouvrir des points d'ancrage naturels, tels que des rochers, et faire ainsi glisser la neige fraîche. Les surfaces déchiquetées, accidentées, retiennent mieux la neige fraîche que les surfaces lisses.

Neige molle : Une couche de neige molle se trouvant sous une couche de neige compacte est un facteur fréquent d'avalanche (la neige n'est pas retenue par une texture rugueuse). Il faut toujours vérifier si la neige qui se trouve sous la surface est molle ou compacte en y enfonçant un bâton.

Avalanche de plaques à vent

Les avalanches de plaques à vent sont particulièrement destructrices. Il s'agit de gros et lourds morceaux de neige gelée qui se détachent subitement d'une plaque pour dévaler un flanc de montagne à une vitesse impressionnante.



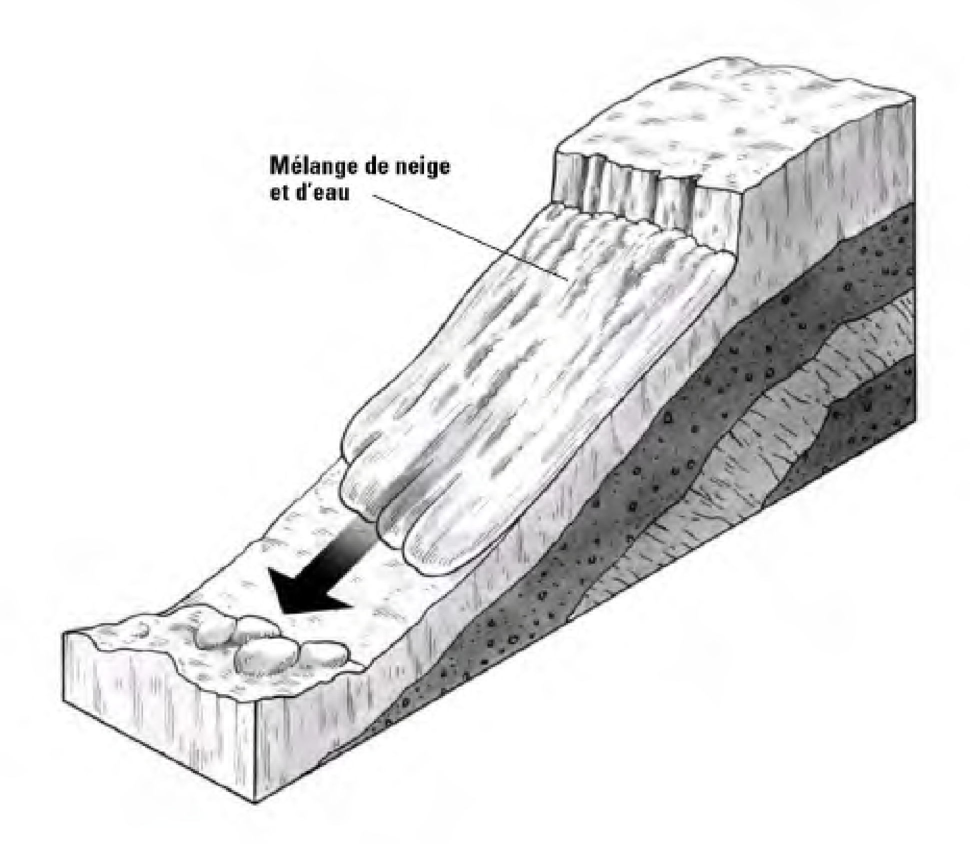
Vents : Un vent soufflant à plus de 25 km/h accroît les risques d'avalanche : les versants sous le vent reçoivent la neige que le vent déplace des versants contre le vent.

Orages : Bon nombre d'avalanches se produisent après des orages.

Chutes de neige : Les fortes chutes de neige s'étalant sur plusieurs jours sont moins dangereuses que les fortes chutes de neige s'étalant sur plusieurs heures. Quand l'accumulation se fait lentement, la neige a en effet le temps de se fixer et de se stabiliser.

Avalanche de fonte

Une avalanche de fonte est constituée de grosses quantités de neiges mélangées à de l'eau formant une plaque dense capable de déraciner des arbres.



Températures froides : Quand les températures sont très froides, la neige est moins stable. Quand le mercure est proche du 0, ou juste au-dessus, la neige se fixe et se stabilise.

Différences de températures extrêmes : Les différences de températures extrêmes, en particulier entre le jour et la nuit, tendent à provoquer des mouvements dans les blocs de neige. Soyez vigilant si vous êtes confronté à un changement de température rapide.

Printemps : Le soleil, les averses et la chaleur sont des facteurs associés au printemps qui tendent à déclencher des avalanches, en particulier sur les versants sud.

Si vous avez la malchance de vous trouver pris au piège dans une avalanche, agissez de la façon suivante : retirez votre sac à dos et vos skis et essayez de vous diriger vers l'un des côtés de l'avalanche. Si vous en avez la possibilité, faites des mouvements de dos crawlé, la tête relevée. Fermez la bouche ; s'il s'agit d'une avalanche de poudreuse, couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un vêtement afin de créer une poche d'air. Essayez de garder des forces pour le moment où l'avalanche s'arrêtera. Une fois ce moment arrivé, si vous voulez rester en vie, il faut essayer de regagner la surface en creusant lentement. Si vous êtes désorienté dans l'obscurité, faites couler un peu de salive de votre bouche – la surface se trouve dans la direction opposée à celle qu'a empruntée la salive en coulant. Ne paniquez pas et essayez d'agir méthodiquement.

GLACIER

Ces masses de glace se déplaçant lentement peuvent être à l'origine de multiples menaces pour une personne confrontée à une situation de survie. Un glacier est en essence une rivière de glace qui s'écoule à une vitesse dépendant en grande partie de sa masse et de l'inclinaison de la pente sur laquelle se trouve son lit. Ces ruisseaux glacés peuvent être situés juste en dessous de la surface de la neige ou de la glace, créant ainsi des zones fragiles, ou bien encore à la surface de la neige ou de la glace, créant des zones dures et glissantes.

Des crevasses peuvent se former au niveau de la langue du glacier, aux endroits où il change de direction et à celui où il se répand dans la vallée.

La largeur de ces crevasses peut aller de quelques centimètres à des centaines de mètres. Les crevasses d'un même glacier sont généralement parallèles les unes aux autres et parallèles à la pente. Elles peuvent être recouvertes d'une fine couche de neige, qui les rend ainsi invisibles à l'œil nu.

Survivre à une avalanche

Si vous vous retrouvez coincé sous la neige, essayez de « nager » vers la périphérie de l'avalanche.



Astuces d'US Army Rangers : Signes avant-coureurs d'avalanche

Les rangers opérant sur des terrains montagneux, ils doivent avoir une connaissance approfondie des avalanches et savoir où et quand elles peuvent se déclencher .

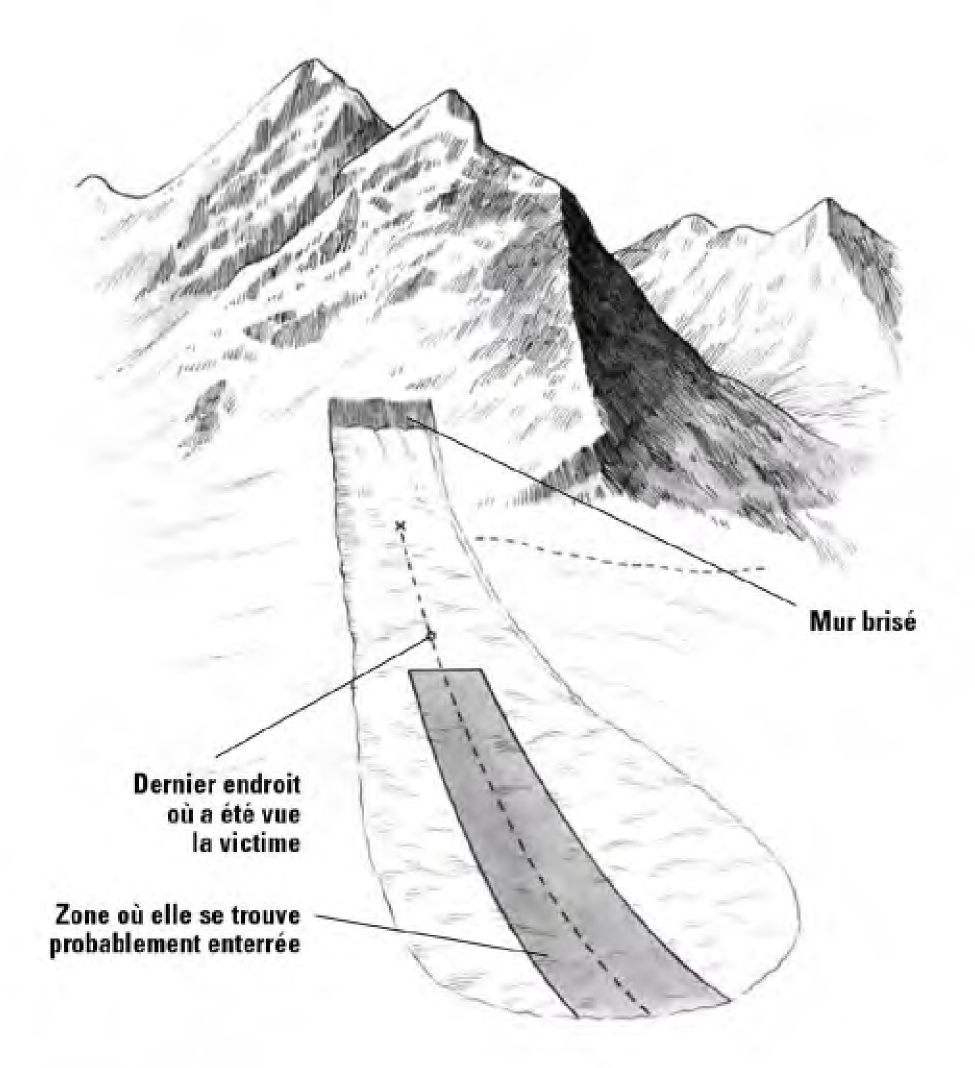
- Les avalanches se produisent souvent dans la même zone. Une fois le chemin déblayé, un autre écoulement peut facilement survenir. Les escarpements, les petits ravins nouvellement créés, les arbres et les rochers couchés sont donc des signes qui peuvent annoncer la survenue d'une nouvelle avalanche. - Pour les versants sous le vent, les glissements de neige et les boules de neige qui dévalent les pentes indiquent que la zone est sujette aux avalanches.

- Si la neige sonne creux, c'est qu'il y a un risque d'avalanche.

- Si la neige craque et que les craquements persistent ou s'amplifient, c'est qu'une avalanche de plaque est imminente.

Recherche des survivants

Pour déterminer où peut se trouver la victime d'une avalanche, imaginez une bande partant du point où la personne a été aperçue pour la dernière fois et s'étendant jusqu'à l'extrémité de l'avalanche.



Examinez avec une extrême prudence les ponts qui se trouvent sur les crevasses.

Si le pont est recouvert de neige, il doit être testé par le leader du groupe. N'hésitez pas à vous arrêter et tenez-vous prêt à tomber. Si le pont est étroit ou fragile, les différentes personnes du groupe peuvent le traverser en rampant, c'est-à-dire en abaissant leur centre de gravité et en distribuant leur poids sur une surface plus large. Si vous doutez de la solidité du pont, mais qu'il s'agit du seul chemin praticable, demandez à la personne la plus légère de le traverser en premier (après l'avoir fermement attachée à l'aide d'une corde). Toutes les autres personnes pourront ensuite suivre, en marchant d'un pas léger et en prenant grand soin de poser les pieds sur les empreintes de pas laissées par la première. La solidité des ponts dépend de la température. Au cœur de l'hiver et au petit matin, le pont le plus mince et le plus fragile peut se révéler d'une solidité à toute épreuve, alors que quand les cristaux de neige fondent sous la chaleur de l'après-midi, le pont à l'aspect le plus robuste peut s'effondrer sans crier gare. Si vous décidez de sauter par-dessus une crevasse, vous devez agir de la sorte :

-► Déterminez si vous devez ou non prendre de l'élan.

-► Si vous décidez de prendre de l'élan, tassez la neige.

-► Avant de sauter, localisez de façon précise les rebords de la crevasse.

-► Avant de sauter, débarrassez-vous de tout vêtement ou équipement encombrant.



Sauvetage dans la glace

Si vous êtes tout seul et que vous tombez dans de l'eau après que la glace s'est effondrée sous votre poids, essayez d'utiliser des objets pointus, de type pics, pour vous sortir du trou. Une fois sur la glace, éloignez-vous du trou en rampant avant de vous relever, si vous ne voulez pas que la glace se brise de nouveau sous votre poids.

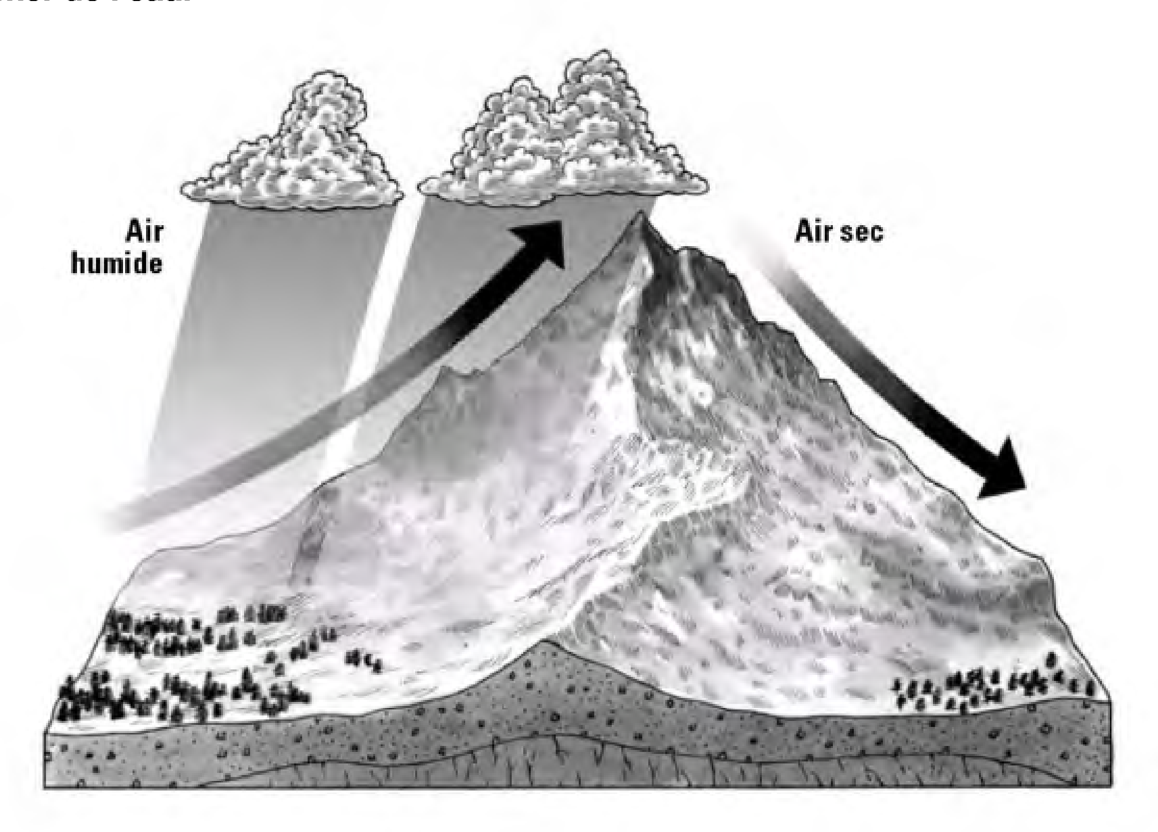
CONDITIONS ATMOSPHÉRIQUES

En plus des dangers toujours présents du froid et de l'humidité, la grande imprévisibilité des conditions atmosphériques en montagne peut poser un certain nombre de problèmes. Le ciel peut passer rapidement du bleu le plus pur au noir menaçant, chargé de pluie et de neige. La montagne tend à élever et à perturber les courants atmosphériques, ce qui engendre de longues périodes de mauvais temps. Le vent souffle plus fort au sommet des montagnes, sa vitesse étant augmentée par l'altitude. Ne sous-estimez jamais un vent fort ou ses capacités refroidissantes : ce vent peut vous obliger à consommer toute votre énergie en essayant de garder votre équilibre et de lutter contre sa force. Le facteur vent est presque toujours présent en terrain montagneux. Les précipitations sont plus fréquentes et plus importantes dans les montagnes que dans les vallées, et vous pouvez rapidement vous retrouver trempé – faites très attention aux risques d'hypothermie. Le mauvais temps – nuages bas, averses, brouillard, blanc dehors ou orages – peut par ailleurs réduire la visibilité et provoquer toutes sortes de problèmes d'orientation. Si vous disposez d'une radio, écoutez les nouvelles, ou, mieux encore, contactez un service météorologique local avant de partir. Il est très important de préciser l'endroit exact où vous vous rendez et l'heure à laquelle vous comptez y arriver. Vous pouvez obtenir des informations sur le temps dans la vallée et dans la montagne, les températures, le vent, les types de précipitations, la visibilité, les probabilités de gel et les changements imminents. Si vous vous trouvez confronté à une situation de survie, il vous sera bien sûr impossible de faire tout cela. Mais si vous êtes randonneur, vous ne pourrez pas dire que vous n'étiez pas au courant. N'oubliez pas également que les autochtones peuvent vous fournir de précieuses informations. Les bergers, les fermiers, les forestiers et les équipes de sauveteurs

connaissent leur région, parfois même mieux que les services météorologiques. Demandez toujours conseil avant de partir en expédition.

Ombre pluviométrique

Le versant contre le vent, en particulier s'il fait face à la mer, a tendance à plus attirer la pluie que le versant sous le vent. Cette information pourra vous aider à éviter le mauvais temps ou à rechercher de l'eau.



Types de nuages

D'une façon générale, on peut dire que plus les nuages sont hauts et vaporeux, plus le temps est clément. Les nuages bas et sombres, en revanche, représentent un signe de pluie imminente, surtout s'ils sont associés à une augmentation de la vitesse du vent.



Astuces d'US Army Rangers : Précautions pour la marche en montagne

Lorsqu'ils se trouvent sur des terrains montagneux, les rangers de l'armée américaine suivent des règles très simples. Observez-les vous aussi et suivez l'exemple des troupes d'élite de l'Amérique.

- Ne mettez pas de coups de pied dans de petites pierres qui pourraient rouler le long de la pente et blesser les personnes qui se trouvent derrière vous.

- Enjambez les rochers et morceaux de bois tombés par terre pour éviter de vous fatiguer.

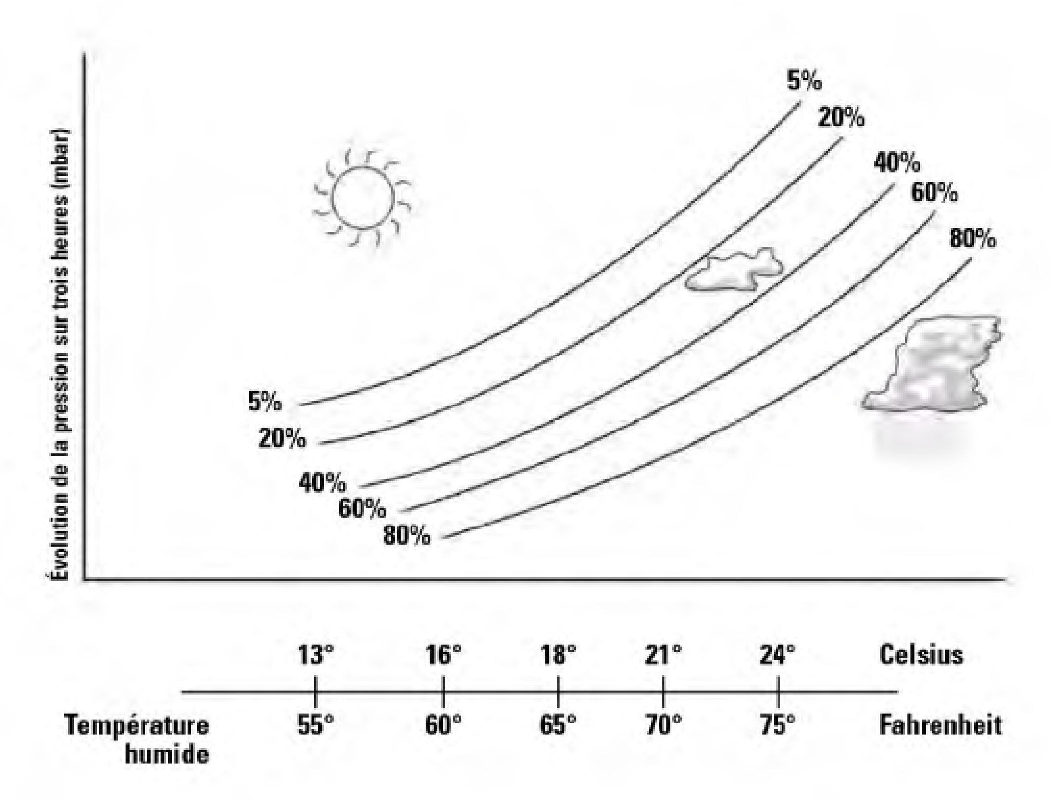
- Ne sautez jamais. Dans la montagne, la zone visée est toujours une zone restreinte, instable, et couverte de petits cailloux. Vous pourriez glisser et tomber plus loin que vous ne le souhaitiez.

Plantes indicatrices du temps

Certaines plantes peuvent fournir de bonnes indications sur l'imminence d'une averse, en général parce que l'une de leurs parties se referme quand le taux d'humidité de l'air augmente. Chacune des plantes ci-contre est représentée sous l'aspect qu'elle prend par temps ensoleillée et par temps pluvieux.

Probabilités d'orage

Une température humide élevée associée à une chute de la pression barométrique est le signe d'un orage probable.



À la montagne, les orages sont particulièrement dangereux. Si le tonnerre gronde, évitez les faîtes, les crêtes exposées, les cimes, les rigoles contenant de l'eau et les arbres isolés. Il ne sert à rien de chercher à se mettre en hauteur ou au pied d'une falaise : vous ne serez pas davantage protégé contre la foudre. Retirez vos vêtements mouillés et déposez-les, ainsi que tous vos objets en métal, à au moins 15 m de votre abri. Évitez les falaises verticales, qui sont d'excellents conducteurs. Asseyez-vous en repliant vos genoux contre votre poitrine. C'est là le meilleur moyen d'éviter les foudroiements par le sol.

TROUVER DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

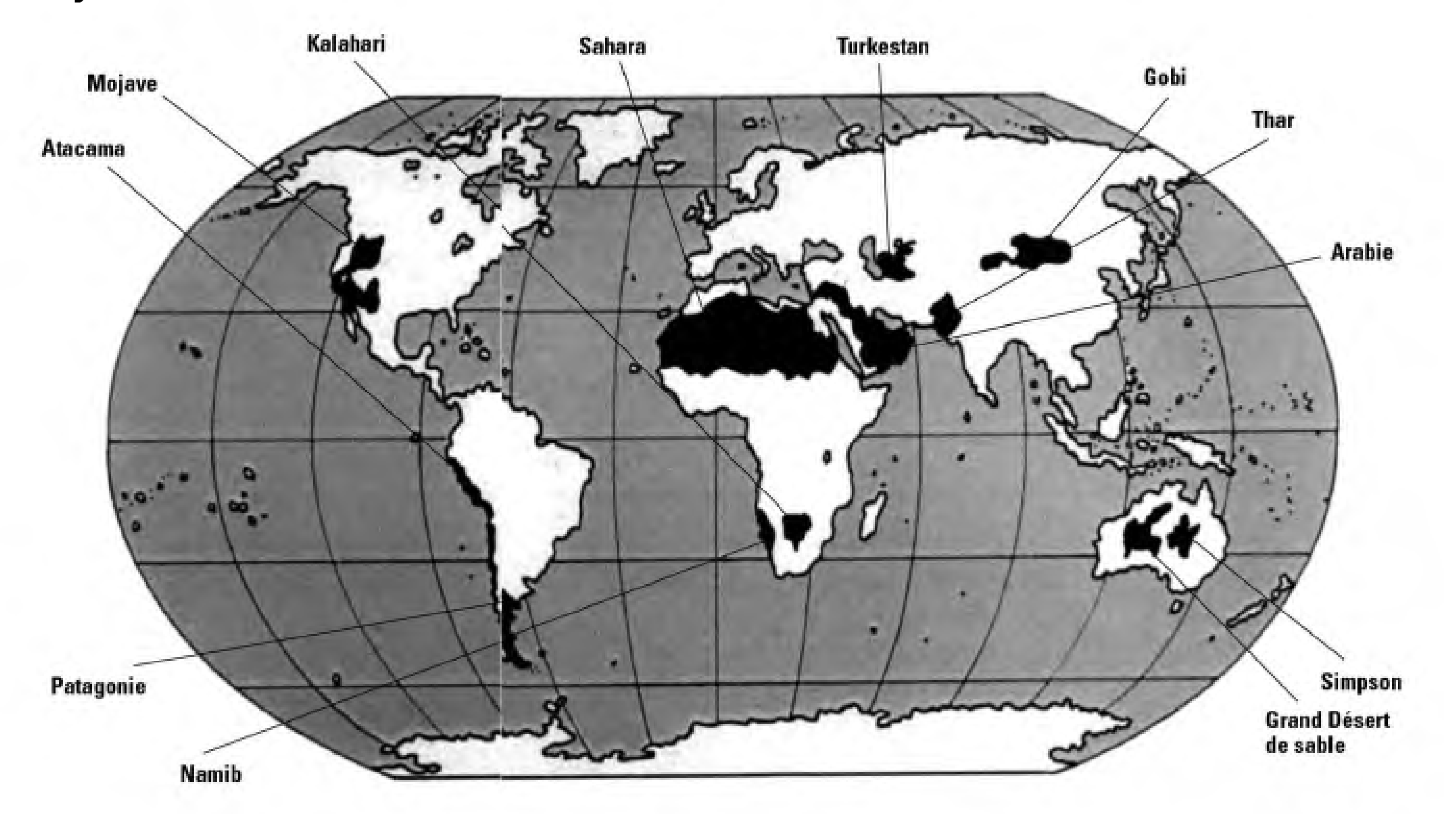
À la montagne, les sources de nourriture sont rares. Il se peut que vous rencontriez des chèvres des montagnes ou des mouflons, mais sachez qu'il est très difficile de s'approcher de ces animaux. Vous pouvez cependant les surprendre en vous déplaçant lentement dans le sens contraire du vent au moment où ils sont en train de se nourrir, tête baissée (mais n'oubliez pas qu'ils sont sûrs de l'endroit où ils posent leurs pattes, et que vous ne l'êtes sans doute pas – ne vous blessez pas en cherchant à chasser une chèvre des montagnes). Quelques plantes comestibles poussent aussi en moyenne montagne (voir chapitre 3). Mais votre priorité numéro un doit être de regagner la vallée, où la nourriture abonde. L'eau, en revanche, ne représente pas un problème majeur à la montagne puisque la glace et la neige fondues, ainsi que l'eau de pluie directement collectée, peuvent être bues sans même avoir été purifiées.

DÉSERT

Les déserts occupent environ 20% de la surface du globe. L'idée selon laquelle ils seraient tous constitués de sable est erronée. Il existe en réalité quatre types de déserts : les déserts de sable, les déserts de roches, les plateaux rocheux et les montagnes. Mais tous partagent des caractéristiques communes, que vous devez connaître pour pouvoir préparer votre plan de survie.

Régions désertiques

On trouve des déserts sur toute la surface du globe, mais surtout en Afrique du Nord et au Moyen-Orient.



Lit de rivière asséchée

Il peut se révéler utile de suivre les lits de rivières asséchées car ils mènent souvent à la civilisation et peuvent renfermer de l'eau sous leur surface.



Puiser de l'eau dans un lit de rivière

Il est parfois possible d'aspirer l'eau qui se trouve sous la surface du lit d'une rivière asséchée en utilisant un tube. Si vous le pouvez, insérez dans le tube un morceau de tissu poreux qui fera office de filtre.



Astuces de la Légion étrangère française : Éviter la déshydratation

Dans le désert, l'eau est le plus précieux de tous les biens. C'est pour cette raison que les légionnaires français suivent les conseils suivants :

- Restez totalement habillé ; vous transpirerez beaucoup moins.

- N'utilisez pas d'eau pour laver si vous ne disposez pas d'une source permanente.

- Pour ne pas transpirer, évitez de trop vous agiter.

- Buvez dans de tout petits verres. Si l'eau se fait de plus en plus rare, ne l'utilisez que pour vous humidifier les lèvres.

- Pour atténuer la sensation de soif, gardez de petits cailloux dans votre bouche ou mâchez de l'herbe.

MANQUE D'EAU

Les déserts sont caractérisés par une absence d'eau généralisée, qui explique pourquoi ils sont si peu peuplés. Il ne tombe qu'entre 0 cm et 25 cm d'eau par an et les précipitations sont violentes et imprévisibles. Le *flash fooding* (phénomène par lequel les lits de rivières normalement asséchées se remplissent brutalement de flots d'eau) sont donc fréquents.

MANQUE DE VÉGÉTATION

La végétation est extrêmement rare et les quelques végétaux présents se sont adaptés à l'extrême dureté des conditions du terrain. Certaines plantes peuvent donner une indication sur la profondeur à laquelle se trouve la nappe souterraine.

S'il y a des palmiers, par exemple, c'est que l'eau se trouve de 60 cm à 90 cm sous la surface de la terre. Les cotonniers et les saules, pour leurs parts, indiquent que la source d'eau se situe entre 3 et 3,5 m sous la surface. NB : La sauge officinale, Sarcobatus et les cactus n'ont pas d'influence sur le niveau de l'eau et ne peuvent donc pas être considérés comme de bons indices permettant de déterminer la profondeur de la nappe souterraine.

TEMPÉRATURES EXTRÊMES

Les températures varient en fonction de la latitude du désert. Dans le désert de Gobi, par exemple, il peut faire -10 ℃ en hiver. D'un autre côté, dans l e Sahara, les températures peuvent grimper jusqu'à 58 ℃. Les rayons du soleil pouvant chauffer le sol de façon directe, sans obstacle, les températures sont élevées, mais elles tendent à tomber rapidement la nuit, en particulier sur les plateaux situés en altitude. Cela est dû au fait que la surface refroidit rapidement sous le ciel clair de la nuit.

Astuces du corps des marines des tats-Unis : Se déplacer dans le désert

Le simple fait de se déplacer de jour dans le désert peut être mortel. Le corps des marines a donc édicté des règles strictes concernant les déplacements dans le désert :

- Évitez de vous déplacer en milieu de journée ; marchez plutôt le soir, la nuit ou à l'aube.

- N'errez pas sans but. Essayez de vous diriger vers une côte, une route ou un chemin, une source d'eau ou une zone habitée. Essayez de suivre une piste.

- Évitez les zones où le sable n'est pas compact, ainsi que les zones rocailleuses ; vous vous fatiguerez ainsi beaucoup moins.

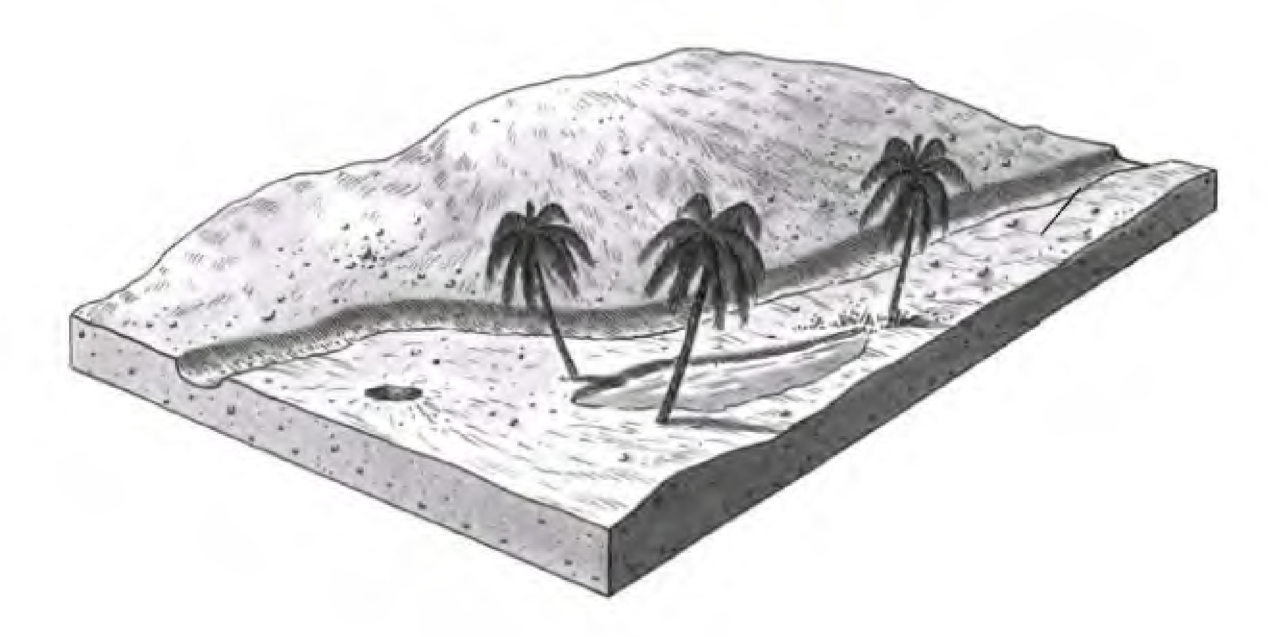
- En cas de tempête de sable, couchez-vous sur le côté, dos au vent, couvrez-vous la bouche, et profitez de l'occasion pour dormir (ne vous inquiétez pas. Vous ne serez pas enterré vivant).

- Bâtissez votre abri contre le versant sous le vent d'une colline.

- Dans le désert, les objets paraissent toujours plus proches qu'ils ne le sont en réalité. Par conséquent, vous devez multiplier toutes vos estimations de distance par trois.

Sources d'eau dans le désert

Dans un désert, une zone de végétation verte et abondante indique souvent la présence d'une source d'eau, telle qu'une oasis, ou un puits creusé par l'homme.



TEMPÊTES DE SABLE

Le vent du désert peut parfois atteindre la force d'un ouragan et générer de denses nuages de poussière et de sable. Ce phénomène engendre un inconfort physique extrême, mais tend aussi à réduire la visibilité, la rendant presque nulle.

MIRAGES

Les mirages sont dus à la réfraction de la lumière à travers l'air très chaud qui s'élève des surfaces sableuses ou pierreuses. Ils se produisent en général lorsque l'on regarde dans la direction du soleil, et tendent à provoquer une déformation des objets, de façon généralement verticale. Au cours de votre séjour, il se peut que vous « voyiez » des montagnes ou des lacs qui sont en réalité des mirages.

INFRASTRUCTURES

Tous les déserts contiennent au moins quelques infrastructures, infrastructures que vous devez rechercher si vous vous trouvez confronté à une situation de survie, car elles peuvent vous mener à la civilisation (bien que la distance les séparant des hommes puisse être longue). Essayez en particulier de trouver les équipements suivants :

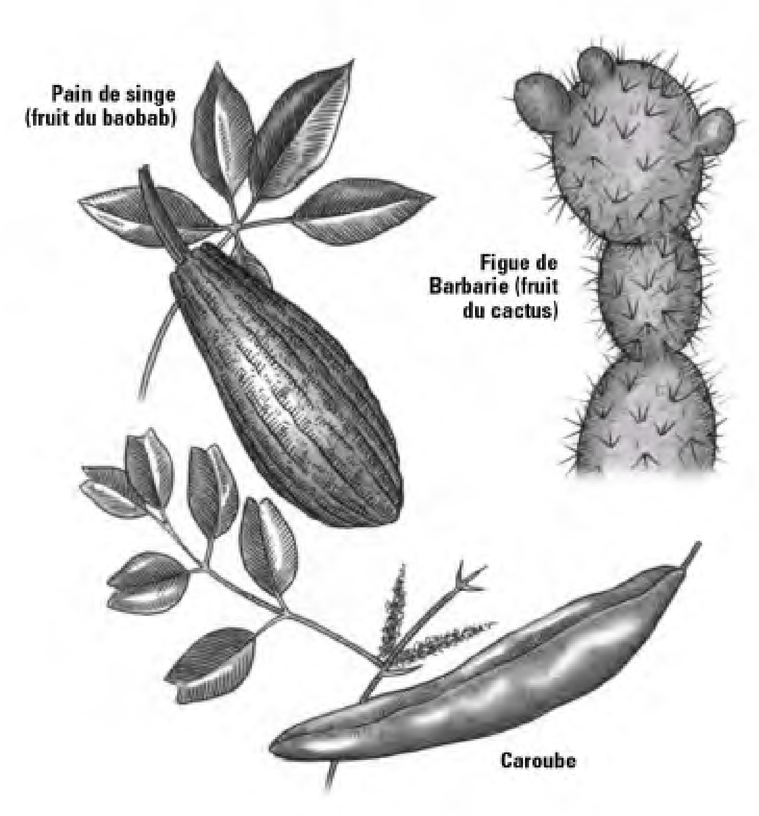
Routes et voies de chemin de fer : La plupart des voies de communication ont été construites il y a des siècles pour relier des centres économiques ou religieux.

Il existe par ailleurs des pistes plus rudimentaires destinées aux caravanes et aux nomades au bord desquelles on trouve souvent des puits ou des oasis tous les 30 km ou 65 km, bien que dans certaines régions, la distance entre les points d'eau puisse être de 160 km.

Bâtiments : Dans les déserts, la plupart des structures destinées à l'habitat humain sont pourvues de murs très fins et de petites fenêtres. Il y a aussi beaucoup de ruines d'anciennes civilisations. Pensez à utiliser ces bâtiments comme abris temporaires.

Plantes comestibles du désert

Ces plantes des régions désertiques représentent de bonnes sources de nutriments. Le cactus raquette et le baobab renferment en plus de l'eau dans leurs tiges et leurs racines respectives.



Pipelines : Suivre leur tracé vous permettra sans doute de retrouver la civilisation, et, comme les pipelines sont souvent construits au-dessus du sol, vous les verrez de loin.

Canaux d'agriculture et d'irrigation : Ils vous ramèneront très certainement à la civilisation.

MOUVEMENT

Il est extrêmement dangereux de se déplacer dans le désert. Si vous êtes confronté à une situation de survie, vous devez réfléchir aux conséquences qu'auront les facteurs environnementaux, votre condition physique et la quantité de nourriture et d'eau dont vous disposez sur votre déplacement. Ne sous-estimez SURTOUT PAS les dangers du climat ou du terrain. En journée, la chaleur insupportable rend tout mouvement presque impossible. Mais si vous vous déplacez de nuit dans un désert rocheux ou montagneux, il se peut que vous n'aperceviez pas les fossés ou ravins qui se trouvent sur votre chemin ; les chutes peuvent se révéler mortelles. La nuit, servez-vous des étoiles et de la lune pour vous orienter (voir chapitre 8). Le jour, utilisez une boussole ou des points de repère naturels. Mais n'oubliez pas que dans le désert, la lumière éblouissante et le manque de points de repère rendent les distances, ainsi que la taille des objets, difficiles à estimer.

Essayez de suivre des pistes d'empreintes d'animaux, en espérant qu'elles vous mèneront à une rivière ou un point d'eau quelconque. Vous pouvez également utiliser le vent pour déterminer la direction que vous devez emprunter. Orientez-vous en fonction de l'un des vents dominants après avoir déterminé la direction dans laquelle il souffle. Les tempêtes de sable peuvent vous désorienter. Une fois la tempête terminée, il se peut que tous les points de repère dont vous vous soyez servis soient détruits ou ne puissent plus être distingués. Vous devez marquer votre route avant le début de la tempête, afin de pouvoir continuer dans la direction que vous voulez suivre. Il suffit pour cela d'enfoncer dans le sol un bâton indiquant cette direction.

Astuces de l'Aviation royale du Canada : Les premières choses à faire dans le désert

Le désert est un environnement hostile. Les premières actions que vous entreprenez suite à un crash aérien ou un naufrage sont donc déterminantes. Suivez les conseils de l'Aviation royale du Canada :

- Ne marchez pas sans but dans le désert.

- Mettez-vous à l'ombre aussi vite que possible.

- Couvrez votre tête et votre nuque.

- Évaluez calmement la situation puis déterminez un plan d'actions.

- Vos priorités numéro un doivent être de vous soigner si vous êtes blessé et de trouver un abri et de l'eau.

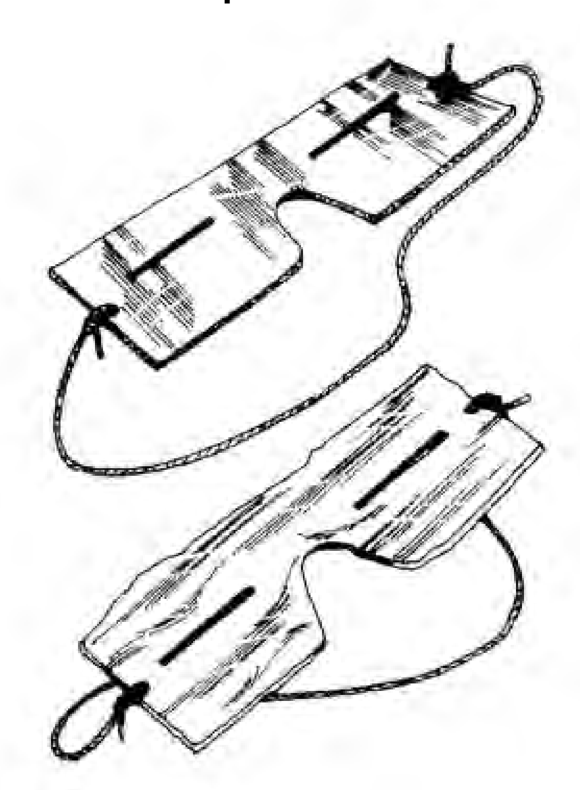
Couvre-chef

Ce couvre-chef arabe protège le cuir chevelu et la nuque de la chaleur, et la bouche et le nez de la poussière.



Lunettes de soleil

Un simple morceau de carton ou d'écorce peut être transformé en lunettes de soleil.



Astuces de la Légion étrangère française : Comment s'habiller dans le désert

La Légion étrangère française a près de cent ans d'expérience de combat dans le désert. Les légionnaires savent donc exactement de quelle façon il faut s'habiller dans cet environnement hostile.

- Durant la journée, couvrez-vous bien le corps.

- Portez un pantalon et une chemise à manches longues.

- Gardez toujours la tête couverte.

- Portez un foulard sur votre nuque pour la protéger du soleil.

- Portez des vêtements amples.

- N'ouvrez vos vêtements qui si vous êtes à l'ombre.

- Ne retirez vos bottes et vos chaussettes que si vous êtes à l'ombre.

- Secouez vos bottes avant de les remettre au cas où une araignée ou un scorpion s'y serait glissé.

VÊTEMENTS

L'habillement est très important dans les zones désertiques. Il est important de se protéger contre les coups de soleil, la chaleur, le sable et les insectes. Ne retirez aucun vêtement et couvrez toujours votre tête, vos jambes et l'ensemble de votre corps. Évitez de rouler vos manches mais desserrez votre chemise au niveau des poignets. Les vêtements amples de couleur claire tendent à empêcher qu'une humidité excessive ne se développe entre le corps et le tissu, ce qui a pour effet de procurer à ceux qui les portent une certaine fraîcheur et de les empêcher de trop transpirer. Les vêtements blancs reflètent également la lumière du soleil.

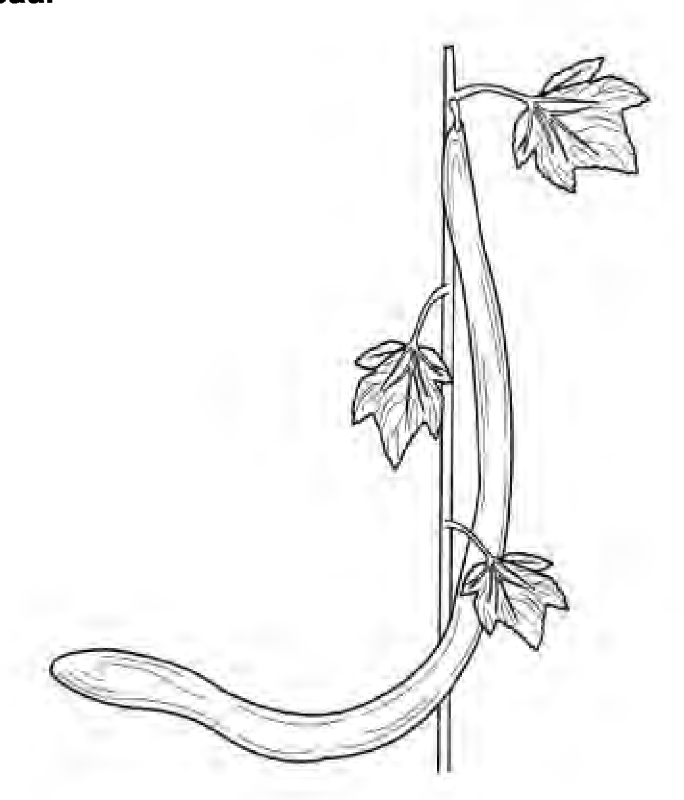
Portez vos lunettes de soleil si vous en avez. Dans le cas contraire, réalisez-en une paire improvisée à l'aide de tissu ou d'écorce. Faites des fentes étroites au niveau des yeux et enduisez de suie votre paupière inférieure pour éviter que la lumière du soleil ne vous éblouisse en se reflétant sur votre peau. Ne négligez SURTOUT PAS la protection oculaire. Le vent peut projeter du sable ou de la poussière dans les yeux, occasionnant ainsi de graves blessures.

TROUVER DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

Si vous êtes dans le désert, votre priorité numéro un doit être de trouver de l'eau.

Buffalo gourd

Les fruits, les feuilles et les graines de la buffalo gourd sont comestibles ; ses tiges et ses racines renferment de l'eau.



Sans eau, vous ne tiendrez que deux jours et demi à une température de 48 °C, et ce même si vous restez couché à l'ombre. Et si vous décidez de marcher, vous ne ferez que 8 km avant de vous effondrer.

On trouve parfois des nappes d'eau souterraines dans le désert. Si vous trouvez un lac asséché, creusez le sol au point le plus bas à l'aide d'une pelle, d'un bâton ou d'un rocher. Quand vous commencez à voir du sable humide, cessez de creuser et laissez l'eau filtrer. Si vous trouvez un lit de rivière asséchée, placez-vous au niveau de l'un des méandres et creusez à l'endroit le plus bas. Si votre entreprise se révèle infructueuse, cessez de creuser et cherchez un autre endroit, mais n'oubliez pas d'économiser vos forces.

Déloger un lapin de son terrier

Pour déloger un lapin de son terrier, faites un feu devant l'entrée du trou et soufflez la fumée vers l'intérieur.



Observez attentivement le terrain : l'endroit le plus susceptible de renfermer de l'eau est la base d'une colline ou d'un canyon. De la verdure sur la pente d'un canyon est généralement le signe d'une infiltration d'eau.

Essayez également de trouver des végétaux, en particulier des roseaux, des herbes, des saules, des cotonniers et des palmiers, qui marquent généralement la proximité d'une source d'eau permanente. Certaines plantes du désert peuvent aussi constituer en elles-mêmes de bonnes sources d'eau. Retirez l'écorce dure des cactus et mâchez la partie intérieure remplie d'eau. La tige des feuilles de certaines autres plantes du désert, telles que les amarantes, contiennent de l'eau. Les amarantes ont des tiges et des feuilles charnues, vertes avec des reflets rouges. Elles produisent en été des fleurs jaunes et elles recouvrent le sol par petits bouquets.

NOURRITURE

Les soldats de l'US Air Force ont une règle : quand on n'a qu'un demi-litre d'eau par jour, il ne faut pas manger du tout. Et surtout, il ne faut pas manger d'aliments qui contiennent des protéines, leur digestion tendant à faire perdre de grandes quantités d'eau.

La disponibilité des aliments d'origine animale varie en fonction des zones géographiques. Les palmiers-dattiers, qui poussent dans la plupart des déserts, sont cultivés par les autochtones près des oasis et dans les zones irriguées. On peut trouver des figuiers (arbres isolés dont les feuilles, dures comme du cuir, sont persistantes) dans les déserts de Syrie et d'Europe. Mangez les fruits lorsqu'ils sont mûrs, lorsqu'ils sont de couleur verte, rouge ou noire. Et apprenez à identifier les plantes comestibles suivantes :

Caroubier – Les gousses contiennent une pulpe nutritive qui peut être consommée crue. Par ailleurs, les graines, marron foncé, peuvent être mangées sous forme de porridge.

Acacia – Les graines peuvent être séchées et les jeunes pousses et feuilles peuvent être bouillies.

Baobab – Les racines contiennent de l'eau, et les fruits et les graines peuvent être consommés crus. Les jeunes feuilles, en revanche, doivent être bouillies.

Palmier-dattier – Les fruits et l'extrémité de la palme peuvent être consommés crus. La sève contenue dans le tronc est riche en sucres ; il faut la faire bouillir avant de la manger.

Agave – On peut consommer la tige après l'avoir fait cuire.

Buffalo gourd – On peut manger les fruits et les feuilles après les avoir fait bouillir, ainsi que les graines, après les avoir fait griller. On peut aussi mâchouiller les tiges et les jeunes pousses pour en recueillir l'eau.

Cactus raquette – Une fois pelés, les fruits peuvent être consommés crus. Les feuilles doivent être cuites après avoir été débarrassées de leurs épines. Faites

Astuces des forces spéciales de l'US Army : Collecter des insectes en vue de les manger

Les bérets verts américains savent que les insectes constituent de bonnes sources de nourriture. Suivez les conseils édictés ci-dessous pour améliorer votre régime alimentaire :

- Attirez les insectes la nuit à l'aide d'une petite lampe.

- Collectez des insectes en soulevant des pierres.

- Les larves de fourmis sont comestibles. Frottez les interstices des pierres au-dessus d'un récipient rempli d'eau. Les larves qui en tomberont flotteront à la surface.

- Retirez les ailes et les pattes des criquets et des grillons avant de les manger.

- Faites toujours cuire les grillons avant de les manger. sécher les graines et percez les tiges pour en recueillir l'eau.

Toutes les herbes du désert sont comestibles. La meilleure partie est l'extrémité tendre et blanchâtre qui se trouve près du sol. Vous pouvez également manger les graines des herbes. Notez cependant que les fleurs dont la tige est laiteuse ou colorée sont en général toxiques.

NOURRITURE D'ORIGINE ANIMALE

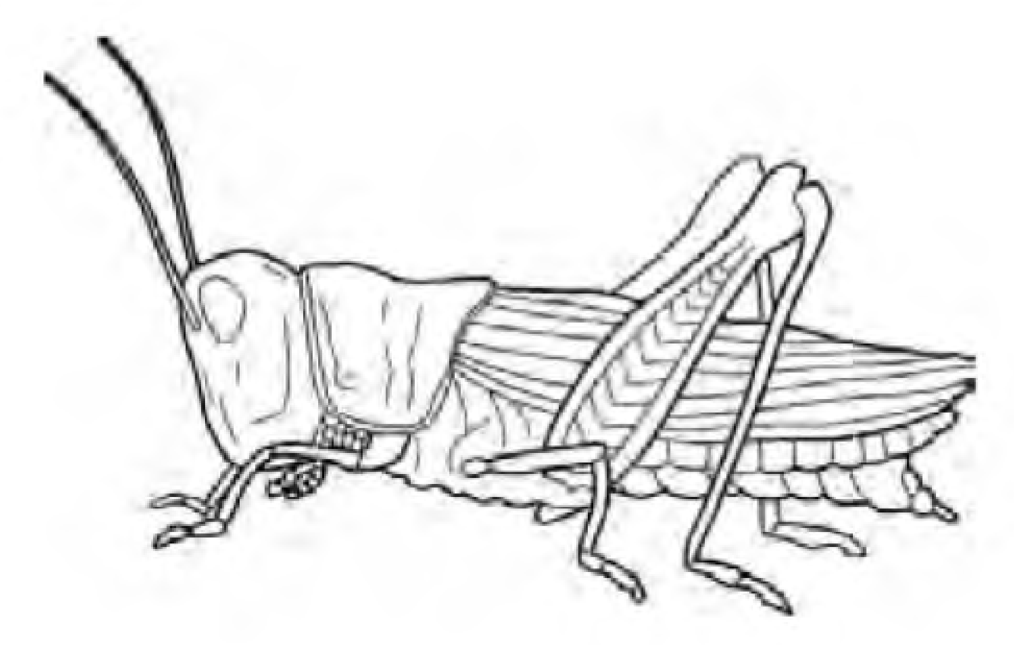
Dans le désert, tous les animaux – mammifères, oiseaux, reptiles et insectes – sont comestibles. Vous pouvez poser des pièges pour capturer des animaux de grande taille ou des oiseaux. Mais méfiez-vous des hiboux, faucons, vautours et autres loups, toujours très attirés par les animaux qui viennent d'être tués. Repoussez-les et gardez la viande pour vous. Si vous n'y parvenez pas, essayez d'allumer un feu à l'aide d'herbes sèches ou de broussailles. Servez-vous ensuite de ce feu pour faire cuire vos lapins ou vos rats.

Vous pouvez poser des pièges pour attraper des oiseaux et des lapins, mais vous pouvez aussi enfumer les terriers des lapins pour les déloger. Pour ce, il suffit d'allumer un feu face au trou par lequel ils passent et de se tenir prêt à leur mettre un coup de matraque au moment où ils sortiront.

Le serpent fournit une viande délicieuse. Les serpents se prélassent souvent sur les rochers aux heures où le soleil n'est pas trop chaud (au milieu de la journée, on les trouve plutôt dans les zones ombragées). Ils sont plus actifs au petit matin et en fin d'après-midi.

Criquets

Aussi répugnants qu'ils puissent paraître, les criquets représentent une excellente source de nourriture, en particulier de protéines, dont ils renferment d'importantes quantités.



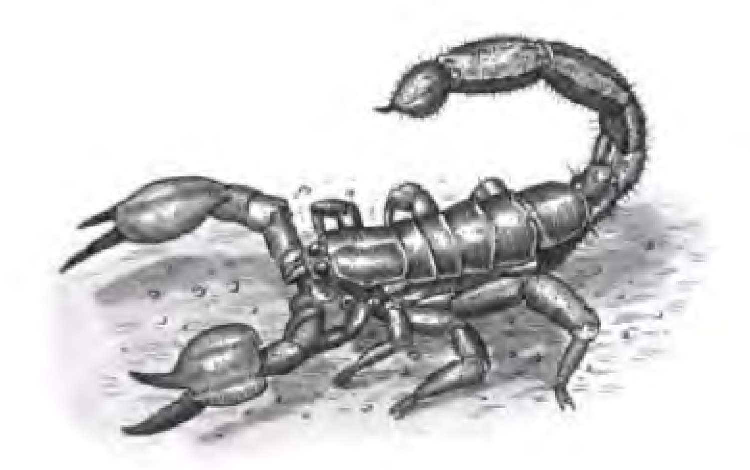
Vous pouvez également consommer des lézards. Essayez d'en repérer en cherchant sous les pierres plates, à l'aube, avant que le soleil n'ait réchauffé l'air. Tuez-les en leur jetant des pierres à la main où à l'aide d'une fronde. La plupart des gens répugnent à manger des insectes. Ces derniers peuvent pourtant entrer dans la composition de délicieux plats riches en protéines. Évitez cependant les chenilles, dont certaines espèces sont toxiques, et tenez-vous à distance des mille-pattes et des scorpions.

DANGERS DU DÉSERT

Certaines plantes et certains animaux dangereux peuvent représenter une menace pour la personne confrontée à une situation de survie, de même que quelques-unes des affections associées aux zones désertiques. Mais avec un peu de savoir et quelques précautions, ces menaces peuvent être considérablement réduites.

Scorpions

Les scorpions adorent passer la nuit dans des endroits sombres et clos. N'oubliez pas de bien secouer vos bottes le matin, afin de les déloger.



PLANTES DANGEREUSES

La plupart des plantes du désert sont protégées par des épines. Ces épines sont munies de petits crochets qui peuvent s'enfoncer dans votre peau ou vos vêtements. Évitez de vous en approcher. Le sumac de l'ouest et le sumac grimpant peuvent provoquer d'intenses irritations de la peau. Au moindre contact avec l'une de ces plantes, il convient de se laver la peau minutieusement.

INSECTES

Tenez-vous à l'écart des fourmilières, qui forment de petites buttes dans le sable.

Si vous êtes mordu, appliquez sur votre peau une compresse d'argile : cela limitera l'intensité de la réaction cutanée et cela atténuera votre douleur. Méfiez-vous également des mille-pattes : leurs morsures engendrent de violentes douleurs, qui peuvent perdurer plus de deux semaines. Les mille-pattes se cachent sous des rochers au cours de la journée et se déplacent la nuit.

SCORPIONS

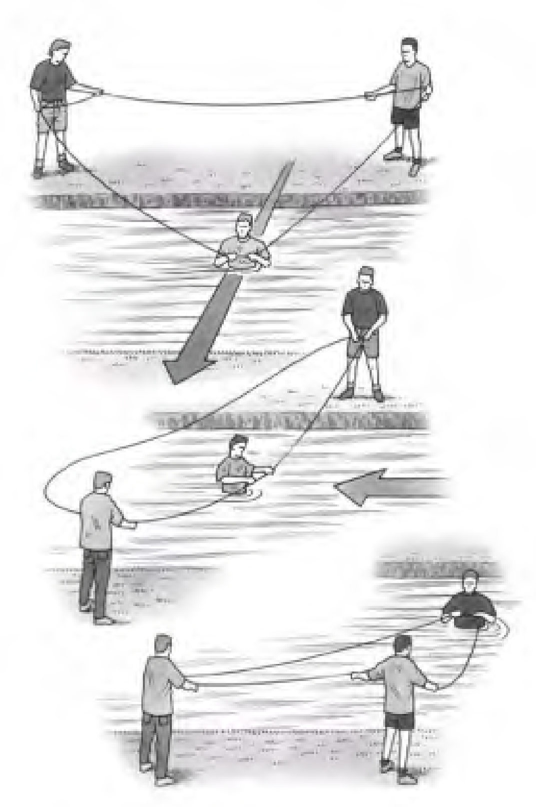
Les scorpions restent sous les rochers au cours de la journée et se déplacent la nuit. Il peut alors leur arriver de rentrer dans des sacs de couchage ou des bottes. Si vous campez, utilisez une tente dont le sol est cousu au toit. Et n'oubliez pas de secouer vos bottes tous les matins. Il n'existe aucun traitement qui permette de réellement soigner les piqûres occasionnées par les scorpions. Fort heureusement, la plupart des personnes blessées se remettent spontanément, en particulier s'il s'agit d'adultes, les enfants étant en revanche beaucoup plus vulnérables au venin.

ARAIGNÉES

Il est difficile de soigner de façon efficace les morsures d'araignées dans la nature. Si vous êtes mordu, sachez que vous aurez des douleurs, des nausées, des vertiges et des difficultés à respirer pendant quelques jours. Le mieux est donc de se tenir éloigné des araignées. Ne laissez pas votre curiosité vous amener à vous approcher trop près d'elles.

Traverser une rivière

Lorsque l'on est au moins trois, le moyen le plus sûr de traverser une rivière est d'utiliser une boucle créée dans une corde, comme on peut le voir ici. La personne qui traverse se trouve à l'intérieur de la boucle, ou s'accroche à elle, et peut ainsi facilement être tirée jusqu'au rivage s'il s'avère qu'elle tombe.



SERPENTS

Parmi les espèces de serpents venimeux que l'on trouve dans le désert, il y a le cobra, la vipère et le serpent à sonnette. La meilleure protection contre les morsures de serpents reste les vêtements – on est généralement mordu en dessous du genou ou au niveau de la main ou de l'avant-bras. Ne mettez jamais votre main dans un endroit que vous ne discernez pas totalement, n'essayez pas d'attraper un serpent que vous n'êtes pas sûr d'avoir tué, portez toujours des bottes, et regardez toujours où vous posez vos pieds.

LÉZARDS

Le monstre de Gila et le lézard perlé du Mexique (mesurant tous deux environ 45 cm de long) sont des reptiles venimeux. Le monstre de Gila a une grosse tête arrondie, un corps robuste et trapu couvert de petites taches jaune vif, et une queue courte et large. Le lézard perlé est plus sombre, plus large, et pourvu d'une queue plus fine. Aucun de ces reptiles n'est agressif ; ils ont tendance à se sauver lorsqu'on les approche. N'essayez donc pas de les coincer ou de les tuer.

MORSURES DE MAMMIFÈRES

Les morsures de mammifères peuvent être mortelles, en particulier si l'animal a contracté la rage. Les animaux enragés, notamment les chiens dont la maladie a atteint un stade avancé, se montrent violents, titubent et ont de l'écume autour de la gueule. Si vous êtes mordu, lavez immédiatement la plaie à l'aide d'eau et de savon et appliquez un désinfectant (si vous en avez). Si l'un des membres de votre équipe a contracté la maladie, isolez-le et attachez-le. Malheureusement, il est fort probable que cette personne décède. Après sa mort, ne touchez surtout pas son corps. Si vous êtes attaqué par un animal que vous n'avez pas provoqué, il est fort probable que ce dernier soit atteint de rage. Pour être efficace, le traitement en milieu hospitalier doit être débuté un à deux jours après la morsure.

MALADIES

Dans le désert, on s'expose à toutes sortes de maladies liées aux insectes, telles que la malaria, la fièvre noire, le typhus et la peste. Essayez d'employer des mesures de prévention médicales et d'adopter une bonne hygiène personnelle. Pour prévenir les maladies intestinales, nettoyez correctement tous vos couverts et ustensiles de cuisine et protégez ces objets, ainsi que la nourriture, des mouches.

N'exposez pas votre peau au soleil et aux mouches ; essayez de vous laver tous les jours ; et changez de chaussettes régulièrement. Inspectez votre corps à la recherche de blessures, aussi petites soient-elles. N'oubliez pas que de simples égratignures exposées à de la poussière ou des insectes peuvent engendrer une infection. Pour des raisons sanitaires, enterrez vos déchets et vos excréments, en n'oubliant pas de creuser bien profond dans le sol, pour éviter que le vent ne déplace le sable qui les recouvre.

RÉGIONS TROPICALES

On s'imagine souvent les régions tropicales comme des jungles épaisses grouillant de dangers. Mais il faut savoir qu'il existe différents types de régions tropicales, et que la plupart d'entre elles regorgent d'eau et de sources de nourriture animale et végétale. La jungle peut procurer à l'homme tout ce dont il a besoin pour survivre, et même pour vivre : eau, nourriture et matériaux divers pour la construction d'abris.

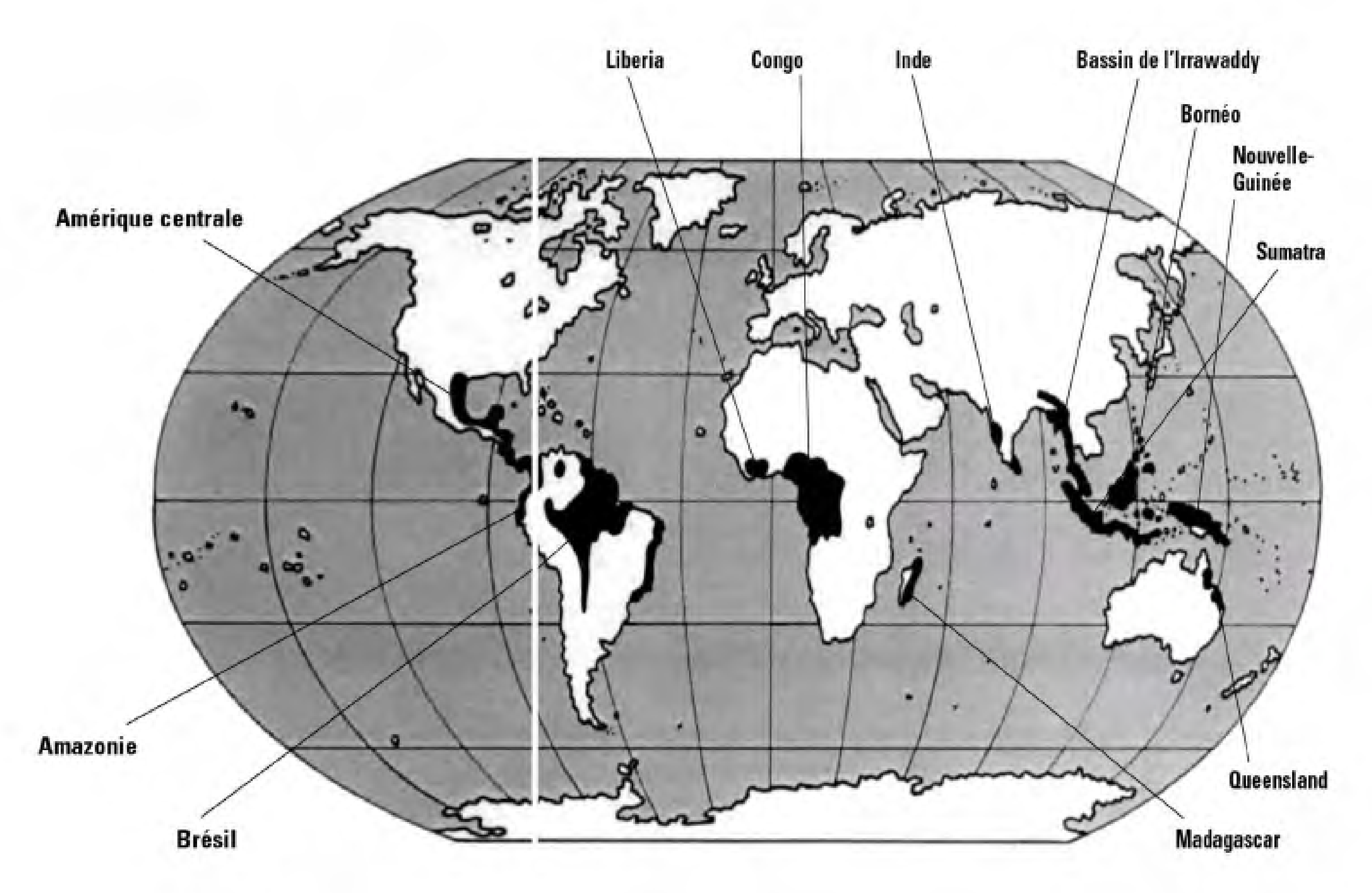
MOUVEMENTS

Avant de vous déplacer, vous devez évaluer vos chances d'être retrouvé et sauvé si vous restez à l'endroit où vous vous trouvez – ne vous déplacez que si cela vous paraît vraiment nécessaire. La nourriture et l'eau ne représentent sans doute pas un problème majeur puisque l'on en trouve en abondance dans la plupart des régions tropicales.

En règle générale, le plus simple est de suivre un cours d'eau, une piste ou une ligne de crêtes. Mais il ne faut pas ignorer les dangers propres à chacun de ces chemins. Les rivières sont parfois très larges, ce qui les rend difficiles à suivre et non navigables. Les cours d'eau en général peuvent être infestés de sangsues et de poissons et reptiles dangereux. Les pistes peuvent être jalonnées de pièges à animaux, et il arrive qu'elles mènent à des culs-de-sac, des marais ou des buissons impénétrables (dans la jungle, l'outil le plus utile est sans doute la machette ; quand vous l'utilisez, donnez des coups en biais ; vous économiserez ainsi vos forces). Plus dangereuse encore, la végétation bordant les crêtes peut dissimuler des crevasses, voire s'étendre au-delà de la fin de la terre ferme.

Régions tropicales

Les régions tropicales sont concentrées le long de l'équateur, les plus vastes étant situées en Amérique centrale, en Amérique du Sud, en Afrique occidentale et en Asie du Sud-Est.



Caractéristiques générales des régions tropicales

Apprenez à connaître la nature du terrain sur lequel vous vous trouvez. Les régions tropicales partagent un certain nombre de caractéristiques. Voici un bref récapitulatif de leurs points communs :

- Des températures élevées et une humidité oppressive.

- De fortes averses, parfois accompagnées de tonnerre et d'éclairs, qui peuvent rapidement amener les rivières à déborder de leurs lits et à se transformer en violents torrents.

- Des ouragans, des cyclones et des typhons, qui peuvent se développer dans les zones côtières, engendrant raz-de-marée et destructions.

- Une saison « sèche » (au cours de laquelle il ne pleut qu'une fois par jour) et une saison des pluies (au cours de laquelle il peut pleuvoir sans discontinuer plusieurs jours ou plusieurs semaines d'affilée). - Le jour et la nuit sont de longueur égale.

Rotin

Le rotin est une plante grimpante que l'on peut entre autres identifier à ses fleurs couleur crème. Les extrémités des palmes et leurs cœurs peuvent être consommées crues ou grillées.



Malgré les différents dangers qu'ils peuvent représenter, les cours d'eau sont sans doute les chemins les plus faciles à suivre. Essayez de trouver un ruisseau et de le suivre dans le sens du courant. Vous vous mouillerez souvent les pieds et vous devrez traverser de denses zones de végétation. Mais le ruisseau vous mènera très certainement à une zone habitée.

Il vous fournira également de l'eau et de la nourriture, et vous permettra peut-être de voyager en radeau.

Avant de traverser un ruisseau, observez bien l'autre rive et assurez-vous que vous pourrez y grimper. Si vous voulez traverser à gué, essayez de le faire en suivant un chemin traversant le ruisseau en formant un angle à 45° dans le sens du courant. N'essayez jamais de traverser à gué au-dessus d'une cascade ou d'un détroit, ni même dans les environs. Évitez si possible les endroits rocailleux pour ne pas risquer d'être blessé par un caillou emporté par le courant (bien qu'un gros rocher cassant le courant puisse se révéler utile). N'oubliez pas que la profondeur n'est pas nécessairement une mauvaise chose : le courant est généralement moins fort dans les cours d'eau profonds. Si vous êtes seul, utilisez un bâton pour garder votre équilibre (plantez-le dans le sol en amont) ou recherchez un endroit où le cours d'eau paraît plus facile à traverser.

La nuit tombant très rapidement dans la jungle, il faut établir son campement avant le coucher du soleil. Ne vous installez pas trop prêt d'un ruisseau ou d'une mare, en particulier lors de la saison des pluies : votre campement pourrait facilement être inondé. Restez également à l'écart des arbres morts et de ceux qui comptent des branches mortes qui pourraient tomber sur vous. N'oubliez pas de dégager le sol de toutes les herbes et broussailles en créant un cercle tout autour de votre campement pour vous donner davantage d'espace et pour mieux aérer votre feu. Cette pratique vous protégera également des insectes et serpents et vous rendra plus visible si vous êtes recherché par des secours aériens.

Astuces de bérets verts : Se déplacer dans la jungle

Les bérets verts américains sont formés pour se déplacer avec aisance dans la jungle. Suivez leurs conseils et ne faites rien de trop difficile pour vous.

- Évitez les fourrés et les marécages ; déplacez-vous lentement et régulièrement à travers la végétation dense.

- Déplacez-vous uniquement de jour.

- Fendez la végétation à l'aide d'un bâton afin de limiter les risques de poser la main ou le pied sur une fourmilière ou un nid de scorpion.

- Évitez de vous accrocher à des arbustes ou des lianes pour vous aider à grimper une pente ou à enjamber un obstacle ; il se peut que ces végétaux ne supportent pas votre poids et qu'ils soient imprégnés de substances irritantes pour la peau.

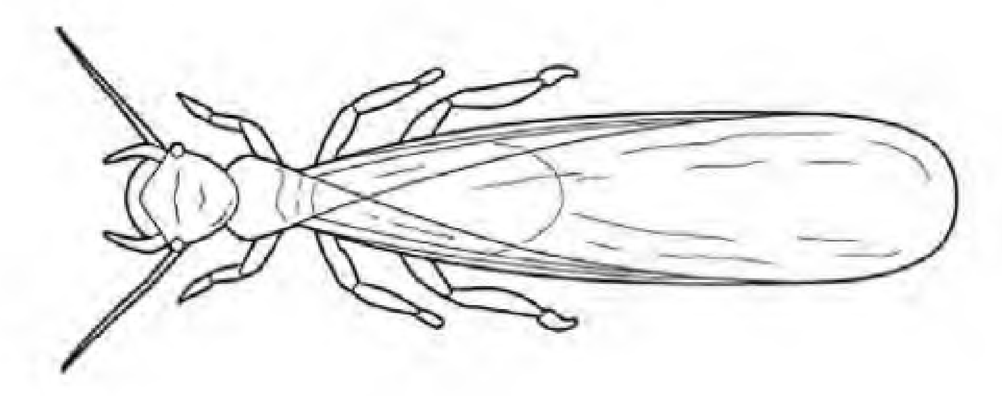
- N'enjambez pas les obstacles que vous pouvez contourner : vous risquez de glisser et de vous blesser ou bien de marcher sur un serpent.

- Si vous suivez une piste, méfiez-vous des zones où le chemin devient confus : elles peuvent indiquer la proximité d'un piège ou d'un ravin.

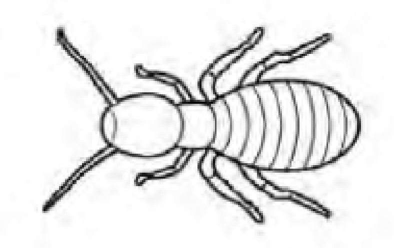
- Ne suivez pas les pistes bordées de barrières de cordes ou de filets : elles mènent à des pièges à animaux.

Termites

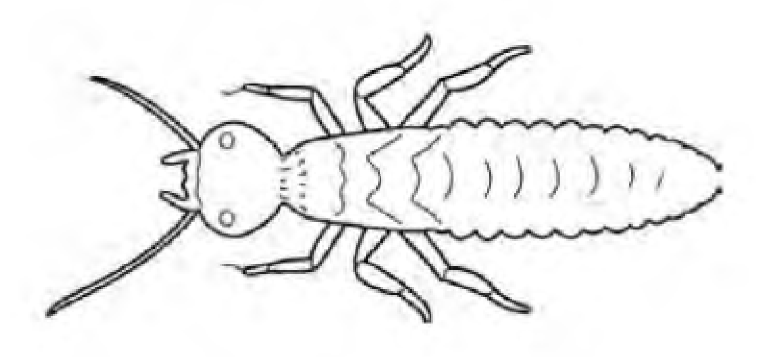
Les termites sont des insectes qui procurent de bons éléments nutritifs. On distingue ces animaux en fonction du rôle social qu'ils jouent (voir ci-dessous). Pour accéder à l'intérieur d'une termitière, il suffit de la briser à l'aide d'un rocher.



Termite sexué



Ouvrier



Termite stérile

DANGERS

La plupart des gens pensent que le principal danger, dans la jungle, provient des serpents et des animaux sauvages de grande taille. Ces créatures sont en effet présentes dans les régions tropicales, mais le principal danger, pour une personne confrontée à une situation de survie, provient des insectes venimeux et de ceux qui transmettent des maladies. Vos principaux adversaires seront les tiques, les moustiques, les puces, les mites, les sangsues, les araignées, les scorpions, les mille-pattes, les aoûtats, les guêpes, les abeilles et les fourmis.

Tiques – Parasites suceurs de sang qui évoluent dans les zones herbeuses et qui peuvent transmettre des maladies infectieuses. Brossez vos vêtements pour les faire tomber et inspectez votre peau au moins une fois par jour. Si vous en trouvez un accroché à votre peau, appliquez le traitement décrit au chapitre 9.

Vêtements protecteurs

Si la zone dans laquelle vous vous trouvez est peuplée par des insectes dangereux, réalisez une protection pour votre visage à l'aide de gaze et fabriquez des gants de fortune que vous attacherez à vos poignets à l'aide d'élastiques.



Puces – On les trouve dans les abris secs et poussiéreux. Elles peuvent chercher à percer votre peau ou vos ongles de pied pour y pondre leurs œufs. Retirez-les à l'aide d'un couteau stérilisé.

Poux rouges des volailles – Cet insecte peut transmettre la fièvre typhoïde. Les poux rouges vivent dans la terre et on en rencontre fréquemment dans les herbes hautes et près des rivages. Évitez de vous coucher ou de vous asseoir à même le sol et nettoyez régulièrement votre campement.

Prévenir les morsures et les piqûres

Dans les régions tropicales, les insectes sont sans doute les facteurs qui représentent la plus grande menace pour la santé de l'homme. Pour vous défendre, prenez les mesures suivantes :

- Si vous en avez à votre disposition, mettez du répulsif à insectes sur toutes les parties de votre peau qui sont exposées et sur toutes les ouvertures de vos vêtements. - Ne retirez jamais vos vêtements, surtout pas la nuit.

- Couvrez vos bras et vos jambes. Portez des gants et, si vous en avez la possibilité, fabriquez une moustiquaire pour votre visage à l'aide d'un tissu de style gaze. - Établissez votre campement à bonne distance des marécages.

- Dormez sous une moustiquaire, si vous en avez une. Dans le cas contraire, étalez de la boue sur votre

visage afin de tenir les insectes à l'écart.

Serpents dangereux

Dans les régions tropicales, les serpents abondent, un certain nombre d'entre eux étant venimeux. Si vous n'agressez pas ces animaux, il y a peu de chances pour qu'ils viennent à leur tour vous importuner.



Mamba



Boomsfang

Mille-pattes, scorpions et araignées – Ces trois animaux grouillent dans la jungle. Les scorpions se cachent parfois sous les pierres et sous l'écorce des arbres morts, mais ils peuvent également se loger dans des chaussures laissées par terre la nuit. N'oubliez jamais de secouer vos chaussures, vos chaussettes et tous vos vêtements avant de les enfiler.

Aoûtats, guêpes, abeilles et fourmis – Tous ces animaux peuvent vous blesser en vous piquant ou vous mordant, mais ils peuvent aussi vous transmettre une maladie. Des fourmis venimeuses vivent dans les branches et les feuilles des arbres tropicaux, en particulier dans les mangroves. N'établissez surtout pas votre campement près d'une fourmilière. Ne retirez jamais vos bottes. Les insectes les considèrent comme une protection.

Serpents – Les zones tropicales regorgent de serpents venimeux. On peut citer les vipères, les cobras, le crotale des tropiques, le mamba et le bongare. Certains cobras peuvent aussi cracher du venin. Si le venin touche votre œil ou une plaie ouverte, lavez immédiatement la zone concernée avec de l'eau, ou, en cas d'urgence, de l'urine. On peut dire qu'en règle générale les serpents ne se montrent pas agressifs, mais il faut éviter de les toucher ou de les provoquer et considérer toutes les espèces comme venimeuses. NB : certaines espèces de serpents tropicaux, telles que Lachesis et le mamba, peuvent attaquer sans raison apparente.

Astuces du SAS : Serpents et sécurité

Les soldats du SAS sont formés pour faire des opérations dans la jungle et savent comment repousser la menace que représentent les serpents :

- Faites attention à l'endroit où vous posez vos pieds. Les serpents restent parfois longtemps immobiles, et il est alors très facile de marcher dessus par inadvertance.

- Certaines espèces de serpents vivent dans les arbres ; soyez prudent lorsque vous cueillez des fruits et lorsque vous débroussaillez.

- N'essayez jamais de provoquer, de coincer ou d'attraper un serpent.

- Utilisez un bâton pour retournez les pierres ; ne le faites pas à mains nues.

- Portez, si possible, des bottes très épaisses. Le venin de la plupart des serpents ne peut pas traverser le cuir des bottes.

- Vérifiez toujours vos vêtements de nuit et votre sac de couchage avant de vous y glisser ; un serpent pourrait y être blotti.

- Si vous vous trouvez nez à nez avec un serpent, gardez votre calme et reculez ; il est fort probable que le serpent préfère se sauver.

- Pour tuer un serpent, il faut le frapper juste derrière la tête à l'aide d'un long bâton. Vérifiez toujours qu'il soit bien mort ; un serpent blessé peut se montrer extrêmement féroce.

Cochons sauvages – On trouve des cochons sauvages dans toutes les forêts tropicales. Ces animaux, de nature agressive, sont omnivores. Ils mangent tous les petits animaux qu'ils peuvent attraper, bien qu'ils se nourrissent principalement de racines, tubercules et autres végétaux. Malgré leur petite taille (environ 40 cm au garrot), les cochons sauvages doivent être abordés avec prudence. Le mieux est d'essayer de les attraper à l'aide d'un piège à lance.

N'essayez pas de les attraper à mains nues : avec leurs défenses, ils pourraient vous blesser gravement aux cuisses, tout près de l'artère fémorale. Si vous faites cuire un pécari (l'une des espèces de cochons sauvages), n'oubliez pas que cet animal est pourvu de glandes musquées situées à 10 cm au-dessus de la queue, au niveau de la colonne vertébrale. Ces glandes doivent être retirées juste après que l'animal a été tué. Dans le cas contraire, la chair se gâte et devient impropre à la consommation.

Crocodiles et alligators – On trouve souvent ces animaux couchés sur les rives ou flottant sur les rivières, tels des morceaux de bois, leurs yeux étant les seules choses qui dépassent de l'eau. Soyez très prudent lorsque vous traversez à gué, lorsque vous vous baignez ou lorsque vous vous trouvez près d'une source d'eau. Fuyez ces animaux comme la peste. Ils pourraient vous faucher en un coup de queue et vous broyer en un coup de mâchoire. Si vous devez vous immerger dans de l'eau, déplacez-vous lentement. Les mouvements brusques tendent à les attirer.

Sangsues – Ces animaux, le plus souvent aquatiques, vivent dans les lacs, les mares et les flaques d'eau. Ils sont attirés par le mouvement de l'eau. Mais il existe également des sangsues de terre très avides de sang qui sont attirées à la fois par la couleur, l'odeur, la lumière et la chaleur. Faites attention aux sangsues qui se trouvent dans les sources d'eau potable : elles peuvent s'infiltrer dans vos narines ou votre bouche lorsque vous buvez et provoquer à la fois des saignements et une obstruction. Normalement, les morsures de sangsues ne sont pas douloureuses et ces animaux se détachent tout seuls de la peau lorsqu'ils ont eu leur dose de sang. Mais si vous êtes couvert de sangsues, vous devez agir immédiatement. Vous pouvez retirer les sangsues qui se trouvent sur votre peau en utilisant du sel, de l'alcool, le bout incandescent d'une cigarette, une braise ou une flamme. Ne tirez pas dessus. Vous risqueriez d'arracher leurs têtes mais de laisser leurs mâchoires dans votre peau, ce qui pourrait provoquer une infection.

Astuces de l'US Army : Outils utiles dans la jungle

Il est plus facile de se déplacer dans la jungle lorsque l'onaàsa disposition au moins un des objets recommandés par l'armée américaine :

- Une machette pour se frayer un chemin à travers la végétation, collecter de la nourriture et couper du bois pour fabriquer un radeau.

- Une boussole pour s'orienter.

- Des médicaments pour traiter la fièvre et les infections.

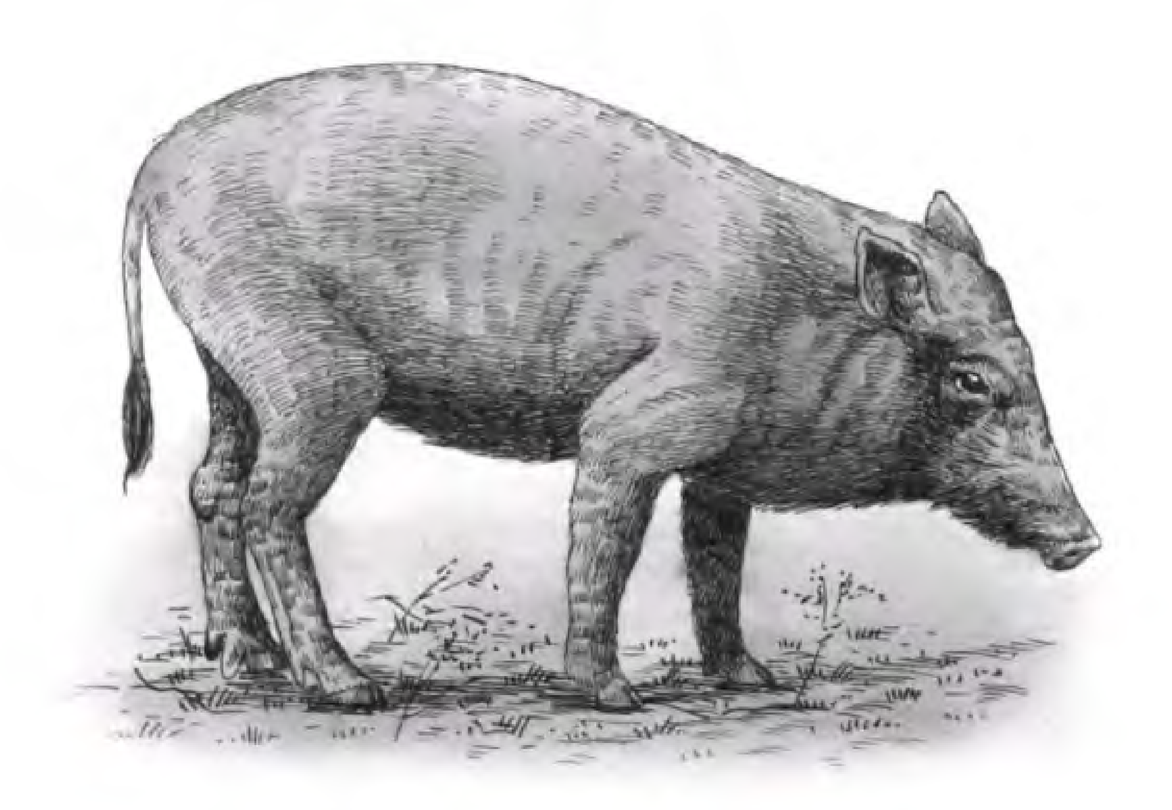
- Des bottes ou des chaussures solides pour marcher plus facilement et protéger ses pieds.

- Un hamac, pour s'éviter de se donner la peine de construire un lit au-dessus du sol.

- Une moustiquaire pour se protéger des insectes.

Cochon sauvage

Les cochons sauvages fournissent beaucoup de viande lorsque l'on réussit à les attraper. Mais ces animaux peuvent se montrer extrêmement agressifs, c'est pourquoi il ne faut chercher à les chasser que si l'on est équipé d'une arme puissante, telle qu'une carabine, ou au moins un bon arc ou une bonne épée de chasse.



Poissons – Soyez prudent lors de la saison sèche, quand le niveau de l'eau est bas. Les rivières d'Amérique du Sud peuvent contenir des piranhas, et des requins sont susceptibles de vous attaquer si vous vous trouvez dans un estuaire, un lagon ou une baie. On a également déjà vu des barracudas attaquer des hommes dans des eaux troubles ou boueuses.

Candiru – Il s'agit d'un minuscule poisson amazonien (environ 2,5 cm), très fin et presque transparent. Le candiru peut remonter dans l'urètre d'une personne qui urine dans l'eau et y rester accroché. Il est fort peu probable qu'un tel évènement se produise, mais par précaution il vaut mieux éviter d'uriner dans l'eau.

Si vous vous trouvez dans une zone tropicale côtière, ne marchez jamais pieds nus sur les récifs de corail, qui pourraient vous couper et vous écorcher. Les fines aiguilles dont sont munis les oursins et certaines éponges peuvent également causer des ulcérations de la peau. Et il y a aussi le risque de marcher sur un poisson-pierre, ce qui provoque d'atroces douleurs et se révèle toujours mortel. Servez-vous d'un bâton pour inspecter les coins sombres. Lorsque vous parcourez une plage de sable ou une rive boueuse, marchez en traînant des pieds afin d'éviter d'écraser des raies ou autres animaux pourvus de pics.

TROUVER DE L'EAU

Dans les régions tropicales, on peut trouver de l'eau dans des ruisseaux, mares, rivières et marécages, mais cette eau doit toujours être purifiée et filtrée. De nombreuses plantes sont pourvues de sections creuses qui leur permettent de stocker de l'eau. Essayez de repérer ces sections creuses dans les tiges et les feuilles, ainsi que les plantes en forme de Y (palmes ou plantes grimpantes) et celles qui présentent des fissures ou des trous. N'oubliez pas que l'eau récoltée dans les plantes doit elle aussi être purifiée.

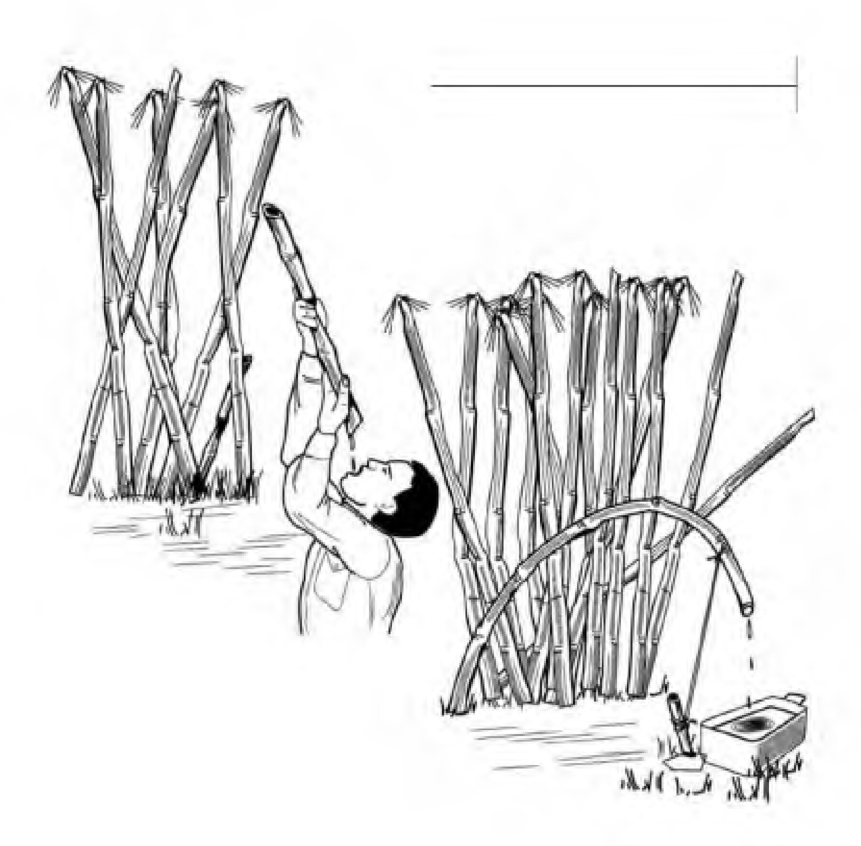
Plantes carnivores

Certains types de plantes carnivores renferment de grandes quantités d'eau dans leurs fleurs. Ne buvez pas cette eau si elle paraît stagnante.



Sections de bambous Secouez les tiges de bambous pour voir si elles produisent un bruit d'eau.

Si tel est le cas, coupez l'extrémité de la section remplie d'eau et vérifiez que cette eau soit propre avant de la boire.



Certaines variétés de lianes contiennent de l'eau qui peut généralement être bue sans avoir au préalable été purifiée (pour les exceptions à cette règle, reportez-vous à l'astuce en p. 225). Lorsque vous buvez l'eau contenue dans une liane, évitez de toucher l'écorce de la plante avec votre bouche : il se peut qu'elle contienne des substances irritantes.

Bambous verts

Les bambous verts renferment souvent de l'eau. Pour le savoir, il suffit de secouer la plante et d'écouter le son qu'elle émet. Si vous entendez un bruit d'eau, coupez l'extrémité de la section qui en contient et buvez en versant l'eau dans votre bouche ouverte. Mais avant de boire, n'oubliez pas de regarder à l'intérieur du bambou. Si l'eau est propre et claire, vous pouvez la boire sans hésiter ; si elle est marron, noire ou si elle contient des champignons, vous devez la purifier. Vous pouvez également collecter de l'eau en coupant l'extrémité des bambous et en les courbant vers le sol au-dessus d'un récipient.

Tirer de l'eau d'un cactus

La pulpe qui se trouve à l'intérieur de certains cactus (« coussins de belle-mère ») contient de l'eau. Pour y accéder, découpez le sommet du cactus, écrasez la pulpe puis buvez à l'aide d'une paille. Cette entreprise reste néanmoins très fatigante. Il faut donc éviter de se servir des cactus comme sources d'eau quand on manque d'énergie ou quand on a d'autres sources à sa disposition.



Bananiers

Les bananiers peuvent vous fournir non seulement des fruits, mais aussi de l'eau, concentrée au niveau du tronc.



Bananiers et cocotiers

Les bananiers renferment de l'eau potable. Vous pouvez ainsi faire un puits à l'aide du tronc d'un bananier en le sectionnant à la base et en retirant la partie intérieure. Placez l'une des feuilles de l'arbre par-dessus le puits avant qu'il ne commence à se remplir – cela limitera les risques de contamination de l'eau par des insectes ou parasites.

Les noix de coco contiennent toujours un liquide rafraîchissant que l'on peut boire sans risques. Le mieux est de choisir des noix de coco vertes, pas encore mûres, de la taille d'un pamplemousse. On peut boire de grandes quantités de liquide sans craindre d'être malade, mais il vaut mieux éviter les noix de coco mûres, qui contiennent d'importantes quantités d'huile, dont la consommation excessive peut provoquer des diarrhées.



Tirer de l'eau d'une liane

Coupez une section de liane d'environ 1,5 m de long, à l'intérieur de laquelle vous couperez une section plus petite. De l'eau potable devrait alors commencer à s'écouler.

NOURRITURE

Les régions tropicales regorgent d'animaux et de plantes comestibles. Dans la jungle, les animaux se déplacent le long de pistes d'empreintes. C'est donc là que vous devez placer vos pièges. Vous pouvez capturer, entre autres, des hérissons, porcs-épics, cerfs, tamanoirs, souris, cochons sauvages, bovidés sauvages, écureuils, rats et singes. Les reptiles, qui abondent dans la jungle, doivent être considérés comme une source de nourriture.

Si vous vous trouvez près de la mer, vous pouvez également consommer des poissons, crabes, moules, écrevisses et pieuvres. Essayez de les attraper avant qu'ils ne fuient vers les eaux profondes. Évitez les grenouilles très colorées ou malodorantes, qui sont le plus souvent vénéneuses.

Test de comestibilité

Avant de consommer quelle que plante que ce soit, vous devez la soumettre au test de comestibilité, à moins, bien sûr, que vous ne l'ayez parfaitement identifiée. On peut trouver dans la jungle des agrumes, des ignames, des noix de coco, des papayes, et bien d'autres fruits et plantes comestibles. Mais la jungle regorge également de plantes toxiques et potentiellement mortelles.

Avant de partir sous les tropiques, apprenez à identifier les plantes suivantes : ongaonga ; noix vomique ; noix des Barbades ; pois mascate ; fraisier des Indes, Pangium edule ; ricin ; palétuvier blanc.

Astuces du SAS australien : Déterminer si l'eau contenue dans une liane est potable

Les soldats du SAS australien sont formés pour combattre dans la jungle. Servez-vous de leurs conseils pour déterminer si les liquides contenus dans une liane peuvent ou non être bus.

- Faites une entaille dans la liane et observez la sève qui s'en écoule.

- Si cette sève est laiteuse, trouvez un autre type de lianes.

- Si cette sève n'est pas laiteuse, coupez une section de liane puis tenez-la de façon verticale et observez le liquide qui s'écoule.

- Si ce liquide est clair et non teinté, il est probablement potable ; s'il est laiteux, il est probablement toxique.

- Laissez tomber quelques gouttes de liquide dans la paume de votre main et observez-le.

- S'il ne change pas de couleur, goûtez-le.

- Si le liquide a un goût neutre, sucré ou un goût de bois, c'est qu'il est probablement potable ; si le liquide est amer ou acide, c'est qu'il est probablement toxique.

Plantes tropicales comestibles

Les plantes représentées ci-dessous sont très communes dans les forêts tropicales. Consommées ensemble, elles procurent de nombreuses vitamines essentielles, ainsi que des graisses et des protéines dans le cas de l'arachide.



Les grands fruits ronds de l'arbre à pain peuvent être cuits au four, bouillis ou rôtis pour un repas exceptionnellement nutritif.

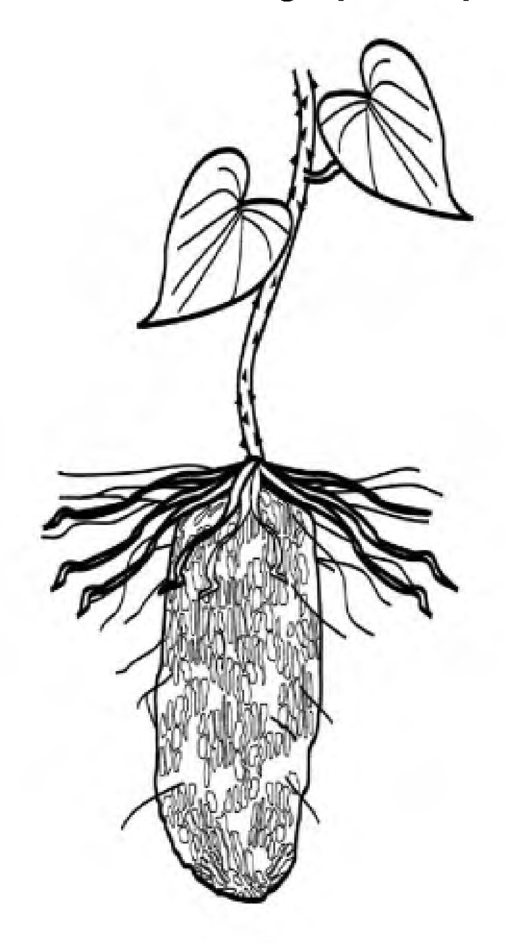
Le vomiquier (strychnine)

La noix vomique est un fruit hautement toxique. Lavez-vous méticuleusement si la moindre partie de votre corps entre en contact avec une plante toxique de quel que type que ce soit.



Igname sauvage

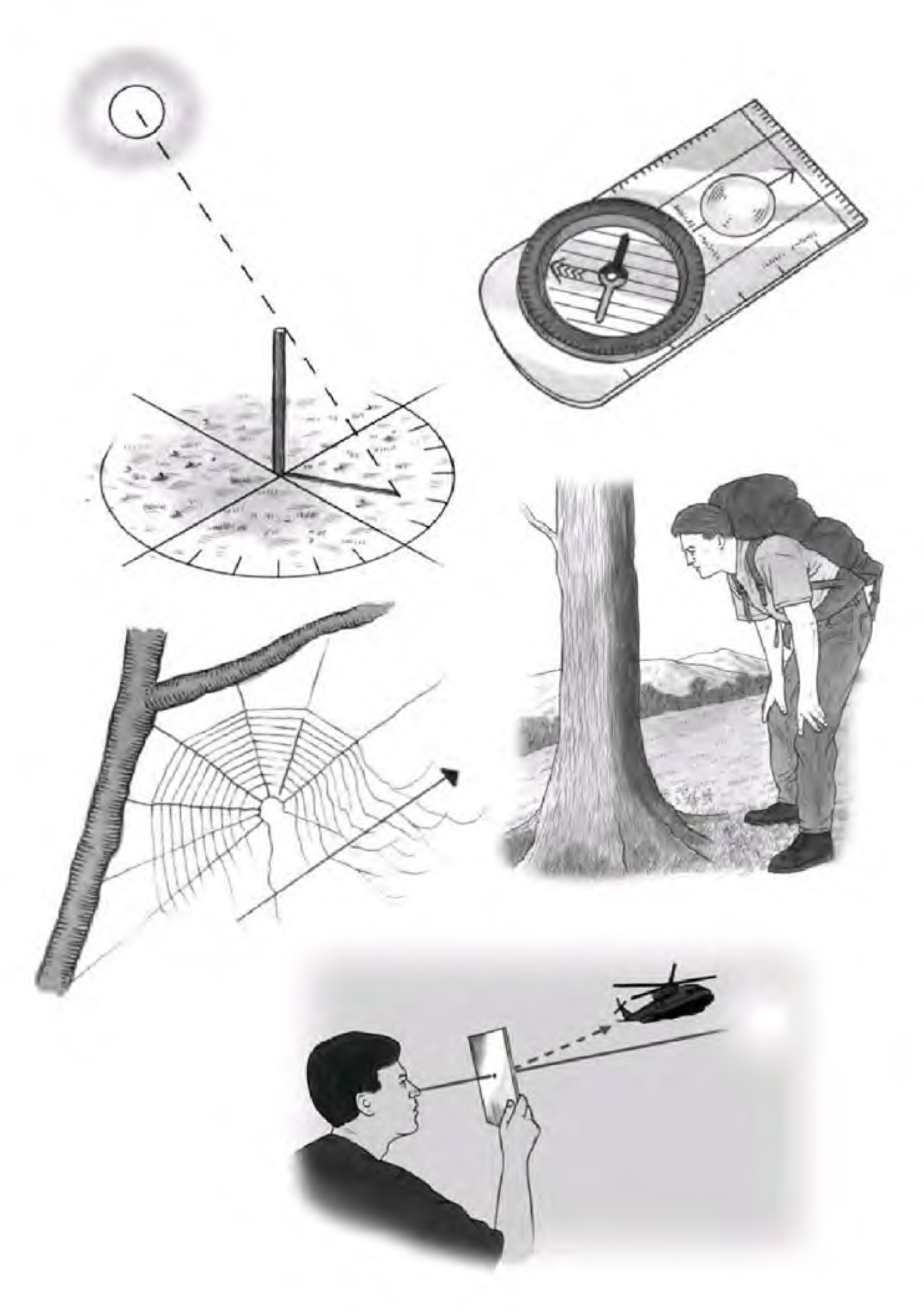
Les tubercules de l'igname sauvage sont comestibles, mais avant de les consommer, il faut bien les faire cuire, afin de détruire le léger poison qu'ils renferment.



Noix des Barbades

La noix des Barbades peut sembler comestible, mais il s'agit en réalité de l'un des nombreux fruits toxiques des forêts tropicales.





8

NAVIGATION E T SIGNALISATION

EN CAS D'URGENCE, VOUS DEVEZ ÉGALEMENT PENSER À ATTIRER L'ATTENTION DES SECOURS ET À RETROUVER VOTRE CHEMIN

Vous devez impérativement pouvoir vous orienter de façon précise si vous décidez de quitter votre campement et de chercher à rejoindre la civilisation. Et il faut par ailleurs que vous sachiez comment attirer l'attention des équipes de secours sur votre position au sol.

Si vous êtes randonneur, faites des recherches sur la zone dans laquelle vous allez vous rendre et emportez avec vous des cartes de la région. Étudiez-les attentivement – elles vous donneront des informations déterminantes sur le terrain et vous permettront de vous déplacer sur des chemins praticables. Par ailleurs, avant de partir, renseignez-vous sur la direction du vent, l'heure du lever et du coucher du soleil et les conditions atmosphériques. Si vous êtes confronté à une situation de survie, il est fort probable que vous ne disposiez pas de cartes, et il est donc encore plus important que vous sachiez autant de choses que possible sur le terrain.

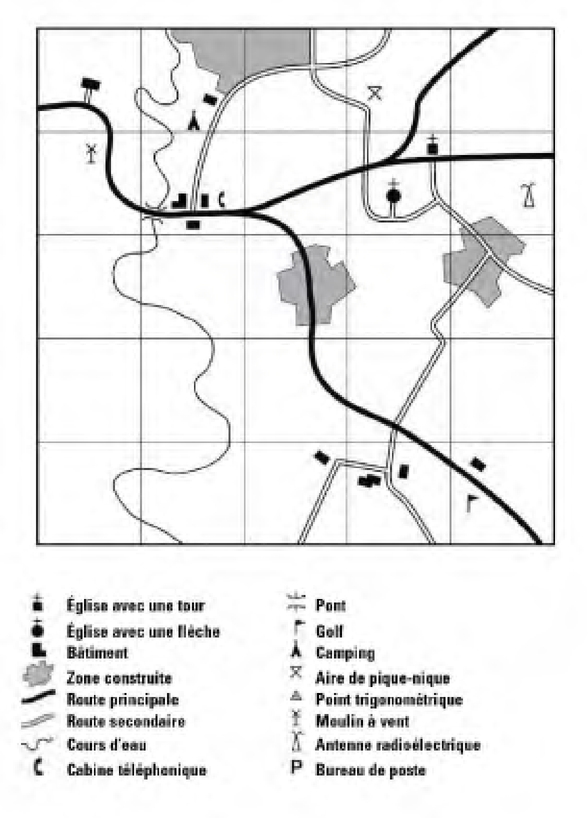
CARTES

Les cartes contiennent des myriades d'informations, que vous devez apprendre à interpréter pour pouvoir en faire bon usage. L'échelle de représentation varie en fonction des cartes (1 : 10 000, 1 : 200 000, etc.). Choisissez-en une qui réponde à vos besoins. Le plus important, lorsque l'on lit une carte, c'est de savoir imaginer la forme du terrain en fonction des différentes lignes tracées sur le papier.

À gauche **Pour se signaler et pour naviguer, il faut être à la fois capable de lire les signes de la nature et d'utiliser des objets techniques. Pour utiliser ces méthodes de façon confiante, il faut s'entraîner un minimum.**

Détails d'une carte

Si vous partez en expédition dans la nature, emportez avec vous une carte à grande échelle fournissant autant d'informations géophysiques que possible.

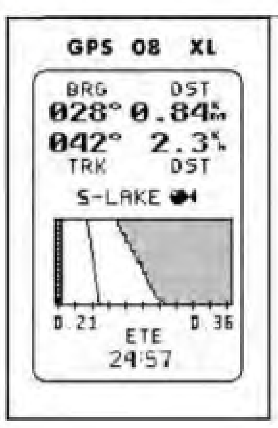


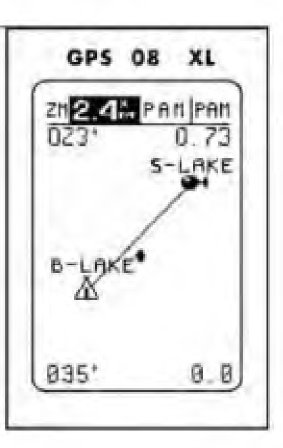
GPS

Le GPS (Global Positioning System) est un excellent outil technologique qui permet d'explorer les coins les plus reculés du monde. Mais les GPS ont aussi leurs failles, c'est pourquoi il est également important d'être à l'aise avec les méthodes de navigation traditionnelles.





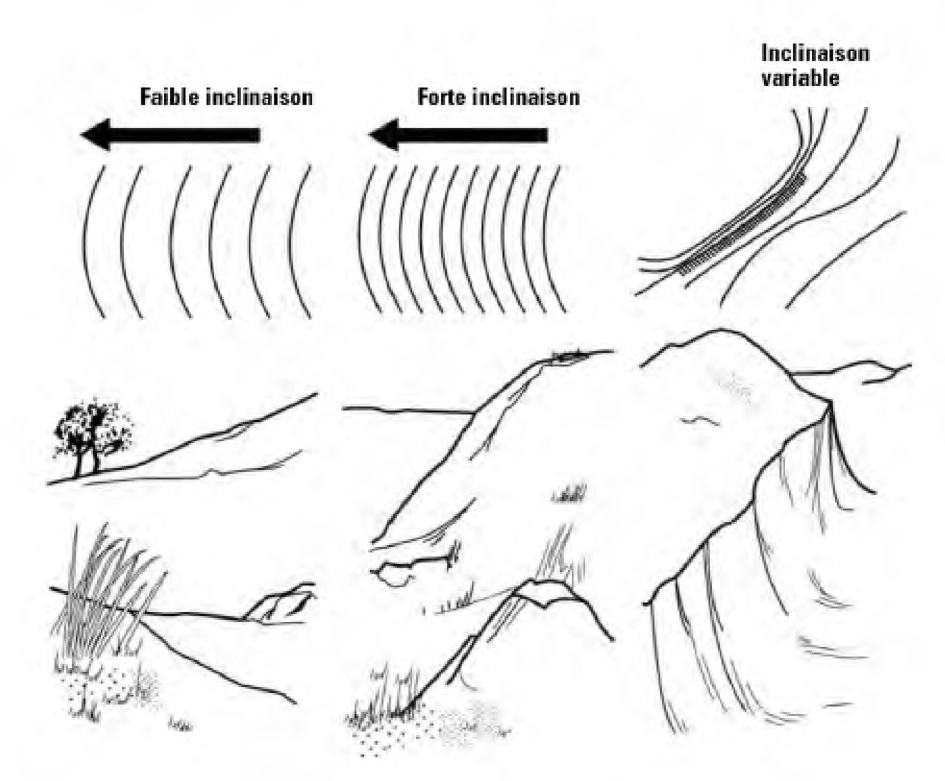




Les cartes sont généralement divisées en petits carrés qui vous permettent d'estimer les distances. Vous pouvez trouver un lieu sur une carte à l'aide des coordonnées du quadrillage. Cette référence correspond généralement à deux nombres à trois chiffres. Pour donner cette référence ou vous en servir, gardez à l'esprit que le quadrillage des cartes obéit à la règle suivante : « Le long du couloir, en haut de l'escalier. » Les trois premiers chiffres sont donc situés sur la marge du bas ou du haut, et les trois derniers sur celle de gauche ou de droite (vous devez diviser mentalement chaque carré en dix pour déterminer le lieu avec précision).

Profil topographique

Observez attentivement les courbes qui figurent sur votre carte – plus elles sont serrées, plus le terrain est difficile d'accès.



SYMBOLES

Quand on comprend les symboles des cartes, ainsi que le système du quadrillage, de l'échelle et de la représentation des distances, on a suffisamment d'informations pour localiser deux points sur une carte et déterminer combien de temps on mettra pour parcourir la distance qui les sépare.

Profil topographique : Sur une carte, le relief est représenté par des lignes imaginaires verticales et parallèles. En étudiant ces tracés de contour, vous pouvez vous forger une image mentale de la nature du relief du terrain. Ces lignes indiquent une distance verticale au-dessus et en dessous d'un plan zéro de référence. Commençant au niveau de la mer, chacune d'entre elles représente une élévation par rapport à ce niveau. L'intervalle entre deux lignes correspond à la distance qui les sépare l'une de l'autre (pour chiffrer cette distance, il faut se reporter aux marges de la carte). En utilisant les lignes du profil topographique, vous pourrez déterminer l'altitude de n'importe quel lieu et identifier la nature du terrain que vous comptez traverser : collines, vallées, rigoles (indiquées par des contours en forme de V) et dépressions. L'espacement entre les lignes donne également une indication sur la nature de la pente.

De grands espaces réguliers entre les lignes indiquent une pente douce et uniforme, alors que de petits espaces réguliers indiquent une pente uniforme, mais plus inclinée. Les pentes verticales, ou quasi verticales, sont souvent représentées par des contours en forme de V – le V pointant toujours vers le bas du sol.

Échelles : Les cartes sont munies de règles graduées qui permettent de déterminer les distances réelles. Le plus souvent, il existe une règle graduée qui correspond aux mesures réelles de la carte aux mesures que la carte représente. Pour calculer la distance qui sépare deux points d'une carte à vol d'oiseau, reliez les deux points à l'aide du rebord d'un morceau de papier. Faites une croix sur le papier au niveau de chaque point. Vous n'avez plus qu'à le poser parallèlement à la règle graduée donnant les mesures représentées.

Les trois nord

Le nord représenté par le quadrillage de votre carte n'est pas forcément le même que celui qui vous permettra de vous orienter physiquement.

- Véritable nord : Nord indiqué par le pôle céleste que l'on ne peut repérer que par une lecture précise de l'emplacement du soleil ou des étoiles.

- Nord géographique : Nord sur lequel se fonde les cartes géographiques et sur lequel leur quadrillage est aligné.

- Nord magnétique : Nord sur lequel se fonde l'orientation terrestre magnétique et vers lequel pointent les boussoles.

- Si vous voulez vous orienter de façon précise, vous devez connaître ces différentes variantes. Si vous disposez d'une boussole ajustable et que vous savez précisément à quel point celle-ci et votre carte diffèrent du véritable nord, vous pouvez la régler pour aligner les trois nord. Vous pouvez également trouver le nord magnétique à l'aide de l'étoile Polaire, de la croix du Sud ou de la méthode de la montre.

Types de boussoles

Il existe toutes sortes de boussoles, dont des boussoles électroniques. Lorsque vous en achetez une, pensez avant tout à la solidité et à la facilité d'utilisation.



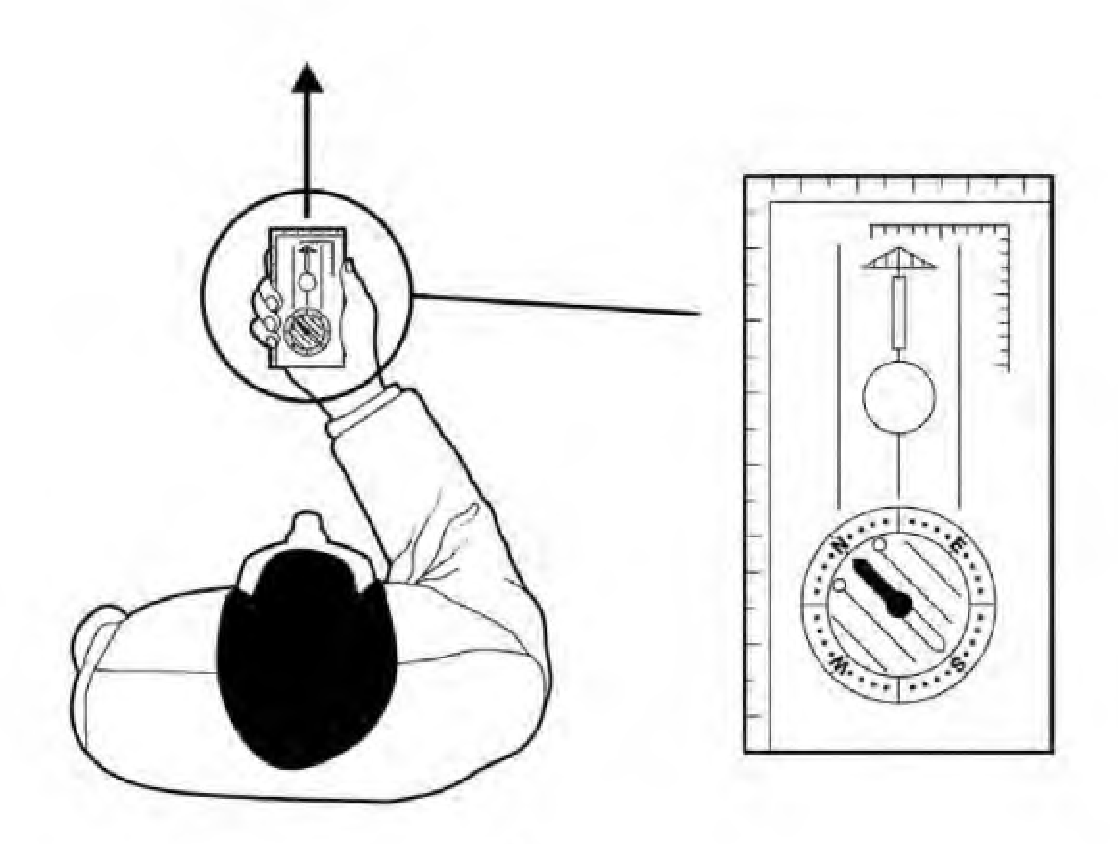
ORIENTATION

Si vous vous trouvez confronté à une situation de survie, avant de planifier votre trajet, vous devez déterminer où se trouve le nord, le sud, l'est et l'ouest afin de déterminer la direction que vous allez emprunter. Cela vous évitera de vous perdre ou de tourner en rond.

Le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest, bien qu'il ne marque pas l'emplacement précis de l'est et de l'ouest. Dans l'hémisphère nord, le soleil est plein sud lorsqu'il se trouve à son point le plus haut dans le ciel. Dans l'hémisphère sud, au contraire, le soleil de midi indique la direction du nord. Le sens dans lequel se déplacent les ombres permet d'ailleurs de déterminer l'hémisphère dans lequel on se trouve : au nord, elles se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre ; au sud, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Suivre une direction indiquée par une boussole

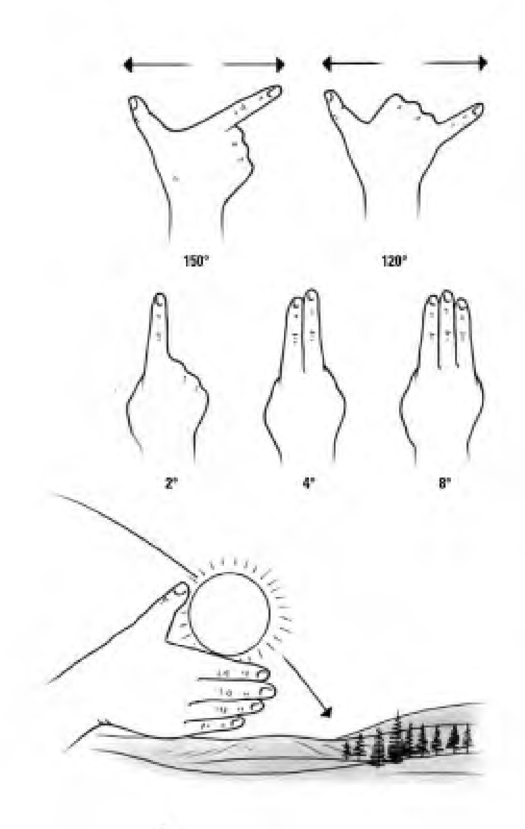
Lorsque vous suivez la direction indiquée par votre boussole, mettez-vous dans l'axe de la boussole, de sorte que la flèche directionnelle et vous-même fassiez bien face à la bonne direction.



Si vous êtes confronté à une situation de survie, vous pouvez utiliser deux méthodes simples (bien qu'elles nécessitent toutes deux la présence du soleil) pour trouver le nord et le sud : la méthode de l'ombre (voir l'astuce en p. 239) et celle de la montre. Cette dernière fonctionne avec une montre à aiguilles, et non une montre digitale. La méthode de l'ombre est idéale pour faire des vérifications régulières au cours des déplacements (elle fonctionne à n'importe quel moment de la journée où le soleil brille encore). Pour utiliser la méthode de la montre, vous devez agir de la sorte : si vous êtes dans l'hémisphère nord, pointez l'aiguille des heures vers le soleil. La ligne indiquant le sud se trouve entre l'aiguille des heures et la marque de la montre qui indique 12 h (si vous avez un doute sur l'extrémité de la ligne qui indique le nord, souvenez-vous que le matin, le soleil est à l'est et qu'il est à l'ouest l'après-midi). Si vous êtes dans l'hémisphère sud, pointez la marque de la montre qui indique 12 h vers le soleil – la ligne indiquant le nord se trouve exactement à mi-chemin entre cette marque et l'aiguille des heures (il est important que votre montre soit à l'heure réelle locale).

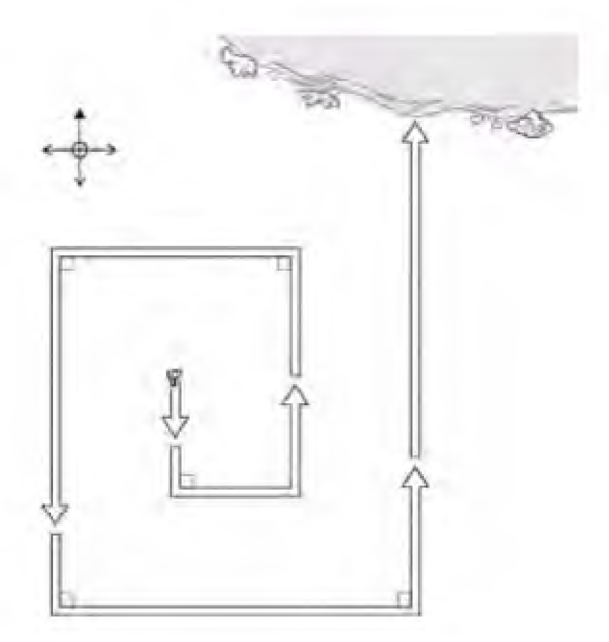
Estimer des angles

Il peut être très utile de savoir estimer les angles, notamment lorsque l'on calcule des distances ou lorsque l'on réfléchit sur la direction à suivre. Les configurations de doigts simples présentées ici sont très utiles pour mesurer grossièrement des angles. Pour ce qui est de la dernière figure, chaque doigt que l'on peut placer entre le soleil et l'horizon représente environ quinze minutes de soleil restant.

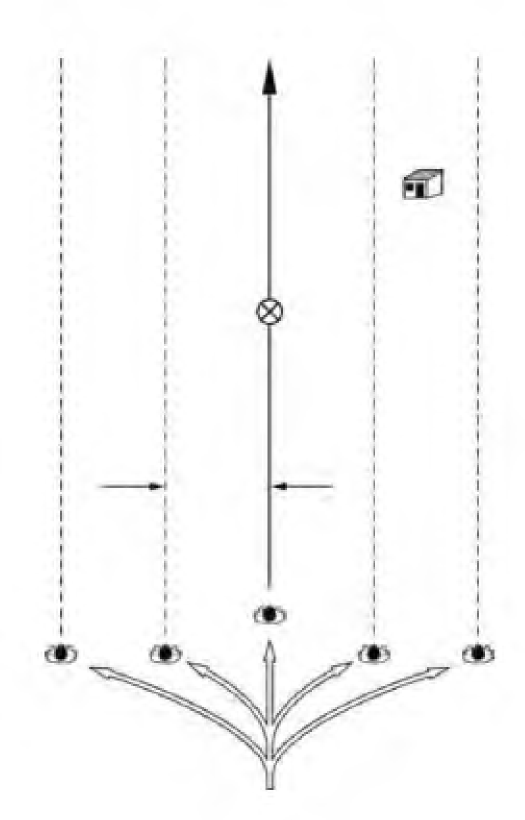


Techniques de recherches

Si vous vous perdez dans la nature, vous devez savoir de quelle façon les équipes de sauveteurs vont mener leurs recherches. Ces équipes utilisent généralement l'une des deux techniques décrites ci-dessous. Cependant, si les sauveteurs utilisent un hélicoptère, sachez qu'ils adopteront probablement la méthode qui consiste à tourner en faisant des cercles de plus en plus grands autour du dernier endroit où vous avez été vu.



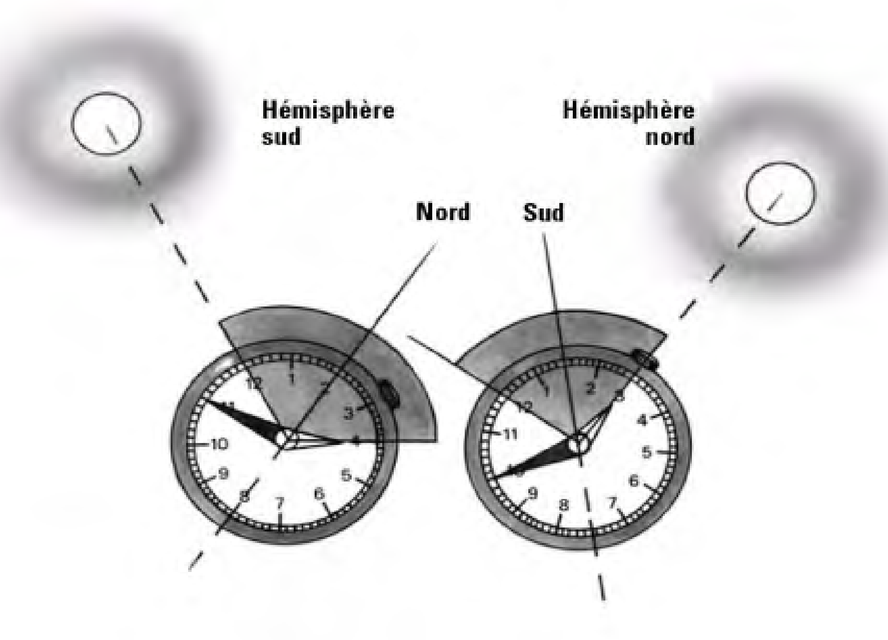
Avec la technique de recherches en carré, on part d'un point central autour duquel on tourne en formant des angles droits et en allongeant progressivement les distances afin de couvrir méthodiquement la zone de terrain.



La technique du balayage nécessite plusieurs chercheurs qui partent tous d'une même ligne et qui avancent tous au même rythme.

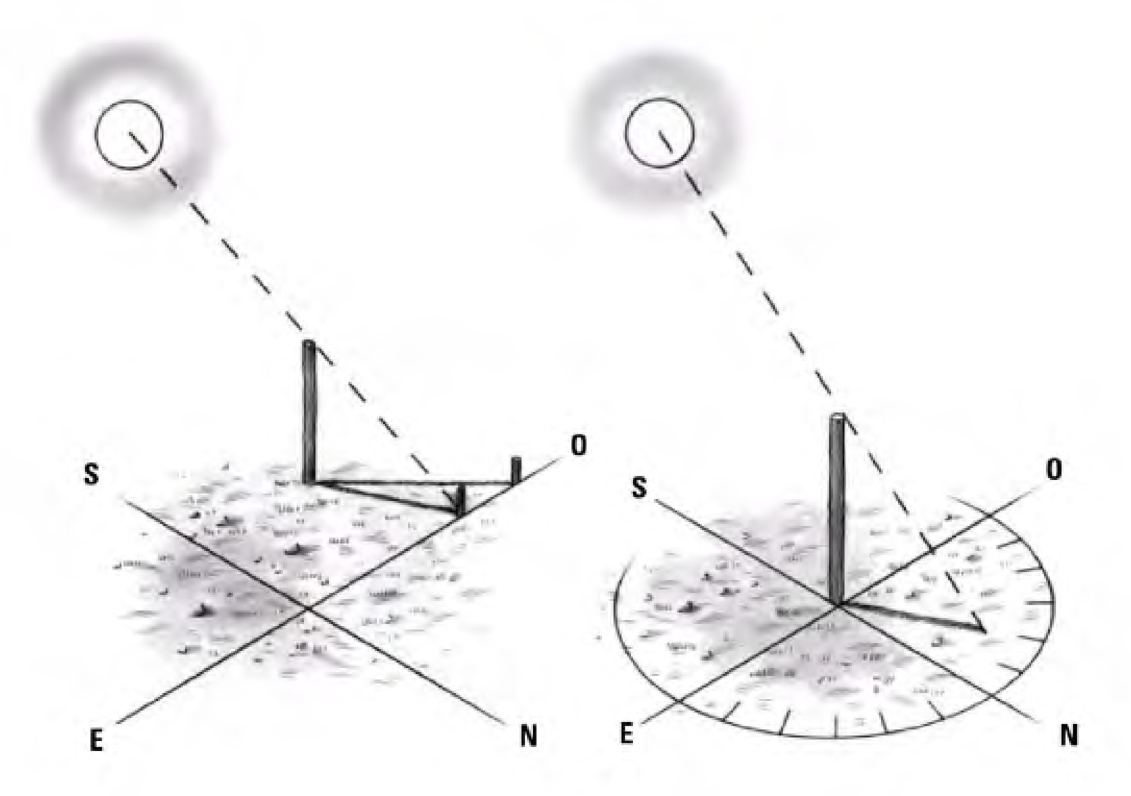
Méthode de la montre

Pour vous orienter à l'aide d'une montre, pointez l'aiguille des heures dans la direction du soleil et coupez en deux parties égales l'angle qui la sépare de la marque indiquant 12 h. Si vous êtes dans l'hémisphère nord, cela vous permettra de trouver le sud. Si vous êtes dans l'hémisphère sud, pointez la marque indiquant 12 h dans la direction du soleil et coupez en deux parties égales l'angle qui la sépare de l'aiguille des heures. Cette ligne vous indiquera la direction du nord.



Méthode de l'ombre■

Les techniques de mesure du temps qui se fondent sur les ombres peuvent vous permettre de déterminer à la fois l'heure (bas) et les points cardinaux (haut).



Astuces du corps des marines des États-Unis : S'orienter avec les ombres

Pour déterminer les points cardinaux, les marines américains utilisent une technique qui a fait ses preuves et qui consiste à observer l'ombre d'un bâton planté dans le sol.

- Plantez un bâton ou une branche dans le sol. Marquez l'emplacement de son ombre à l'aide d'une pierre. - Dix à vingt minutes plus tard, l'ombre se sera déplacée de quelques centimètres. Marquez son nouvel emplacement à l'aide d'une pierre.

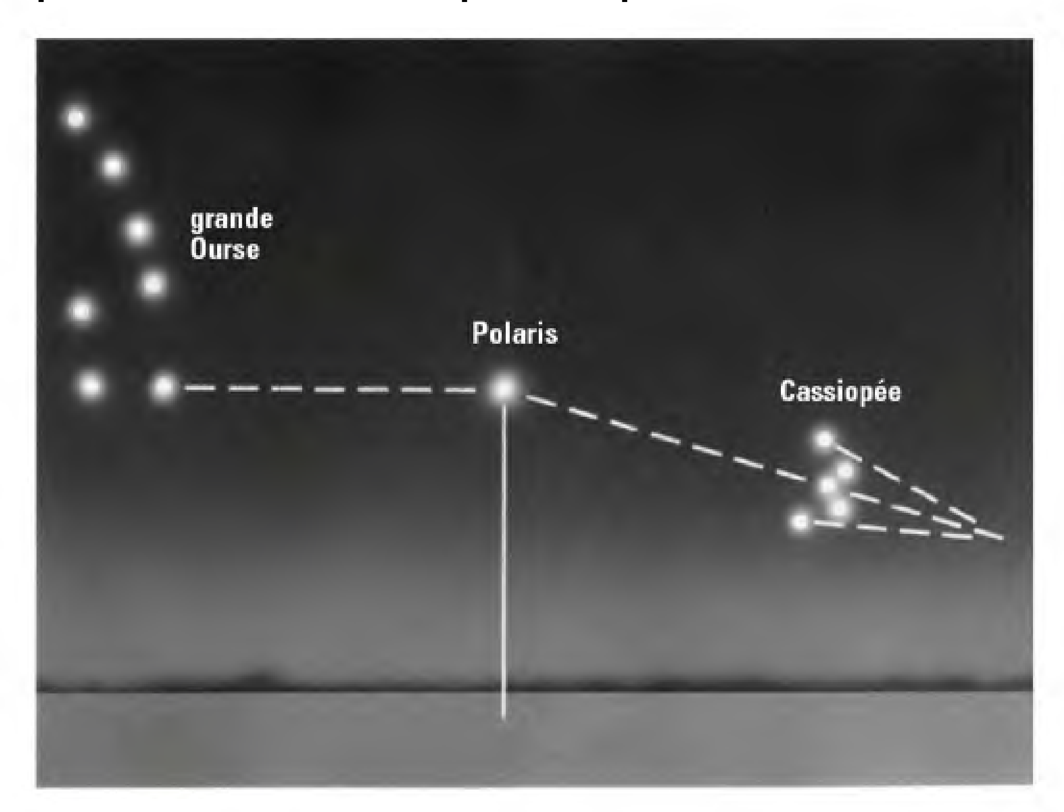
- En traçant une ligne droite entre les deux pierres, vous obtiendrez la position approximative de l'axe est- ouest (le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest – l'ombre se déplace dans la direction opposée).

- Tracez une ligne perpendiculaire à l'axe est-ouest. Vous obtiendrez la position approximative de l'axe nord-sud.

- L'inclinaison du bâton n'a aucun effet sur la précision de cette technique, ce qui signifie que vous pouvez la réaliser dans un sol boueux.

S'orienter à l'aide des étoiles

Ce moyen d'orientation a des limites : lorsque le ciel est nuageux, il est impossible de distinguer les étoiles. Mais quand les conditions météorologiques le permettent, certaines étoiles donnent des indications très précises sur les points cardinaux. Les étoiles et constellations présentées ci-dessous font partie des plus faciles à identifier.



L'étoile Polaire, également appelée étoile du Nord ou Polaris, pour ne citer que quelques-uns de ses noms, indique de façon sûre la direction du nord. Pour identifier cette étoile, qui est relativement isolée dans le ciel nocturne, tracez des lignes imaginaires à partir de la Grande Ourse et de Cassiopée.

LES ETOILES

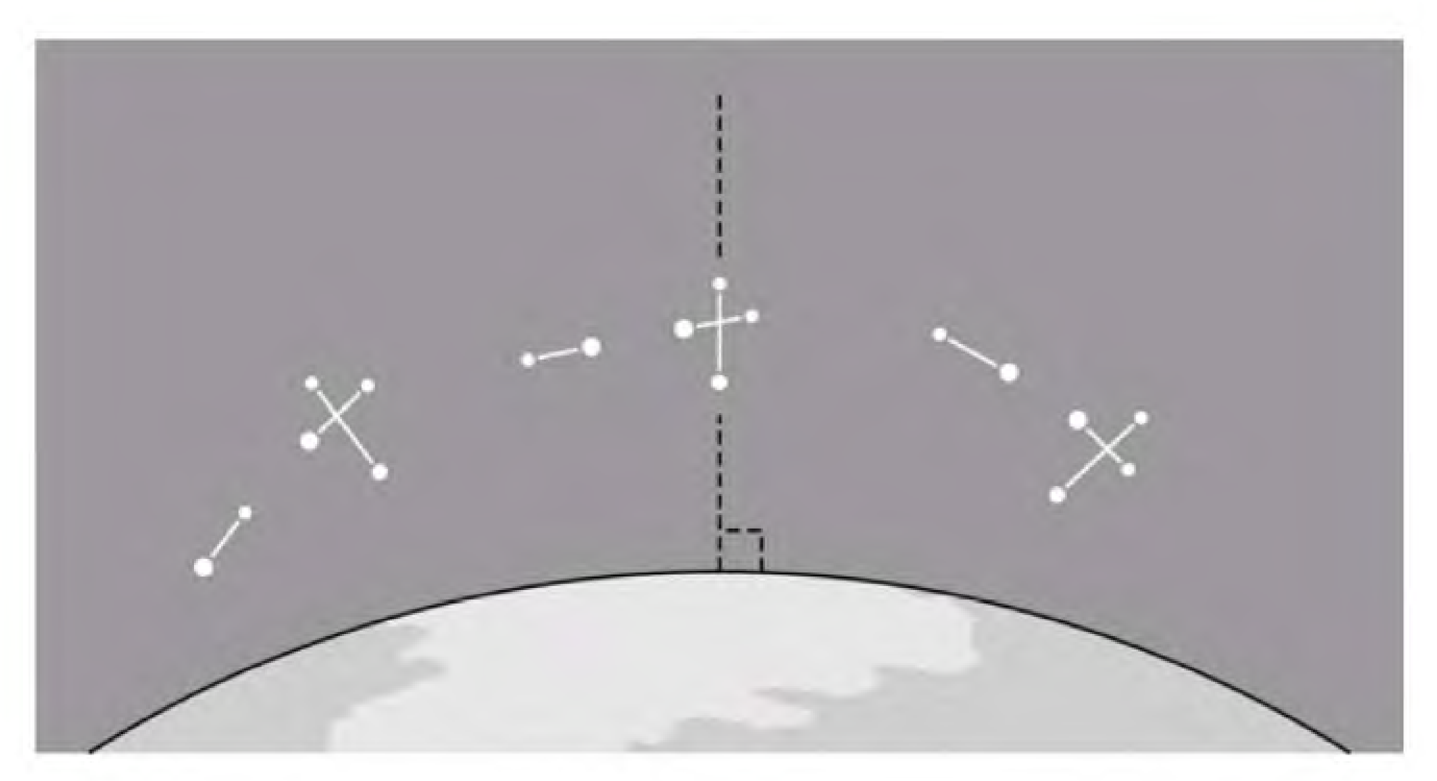
Vous pouvez également vous orienter en utilisant les constellations. Toute personne confrontée à une situation de survie devrait connaître les informations suivantes concernant les étoiles :

Étoile Polaire – Dans l'hémisphère nord, cette étoile ne se trouve qu'à un degré du pôle nord céleste. Il s'agit sans doute de l'une des étoiles les plus utiles à l'orientation.

Grande Ourse – Constellation toute proche du pôle nord céleste. Les deux dernières étoiles de la queue de la casserole pointent directement vers l'étoile Polaire.



La croix du Sud est une constellation constituée de quatre étoiles principales et de deux étoiles secondaires situées à l'est. Juste à côté de la croix, le ciel est taché d'une nébuleuse sombre.



Quand la croix du Sud est parfaitement perpendiculaire à l'horizon, comme dans le dessin ci-dessus, son axe principal pointe vers le sud géographique.

Croix du Sud – Dans l'hémisphère sud, la croix du Sud, constellation composée de six étoiles, peut être utilisée pour déterminer la direction du sud, bien qu'elle ne soit malheureusement pas aussi facile à trouver que l'étoile Polaire. Pour trouver le sud, allongez l'axe principal de la croix de quatre fois et demie sa longueur puis ramenez-le de façon verticale sur la ligne d'horizon.

Sac à charbon – Zone sombre située directement au-dessus du pôle sud. Orion – Située au-dessus de l'équateur, cette constellation peut être vue depuis les deux hémisphères. Orion se lève à l'est de l'équateur, et ce quelle que soit la position de l'observateur, et il se couche à l'ouest.

L'observation du mouvement des étoiles peut également vous permettre de déterminer votre position. Observez la même étoile depuis deux points fixes sur une période de quinze minutes. Puis appliquez les règles suivantes si vous vous trouvez dans l'hémisphère nord :

-► Si l'étoile s'est élevée, c'est que vous faites face à l'est.

-► Si l'étoile est plus basse, c'est que vous faites face à l'ouest.

-► Si l'étoile s'est déplacée vers la gauche, c'est que vous faites face au sud.

-► Si l'étoile s'est déplacée vers la droite, c'est que vous faites face au nord.

Si vous vous trouvez dans l'hémisphère sud, il vous suffit d'inverser ces règles.

SIGNAUX NATURELS

Si, du fait des conditions météorologiques, vous ne pouvez voir ni le soleil, ni la lune, ni les étoiles, il vous est néanmoins possible de vous orienter en utilisant quelques-uns des signaux donnés par la nature, bien que ces derniers ne soient pas aussi précis que les astres et les étoiles et que chacun d'entre eux doive être confirmé par un second. Cependant, d'une façon générale, on peut appliquer les règles suivantes :

Arbres – Leur feuillage est normalement plus touffu au niveau du côté qui reçoit le soleil, c'est-à-dire le côté sud dans l'hémisphère nord et nord dans l'hémisphère sud.

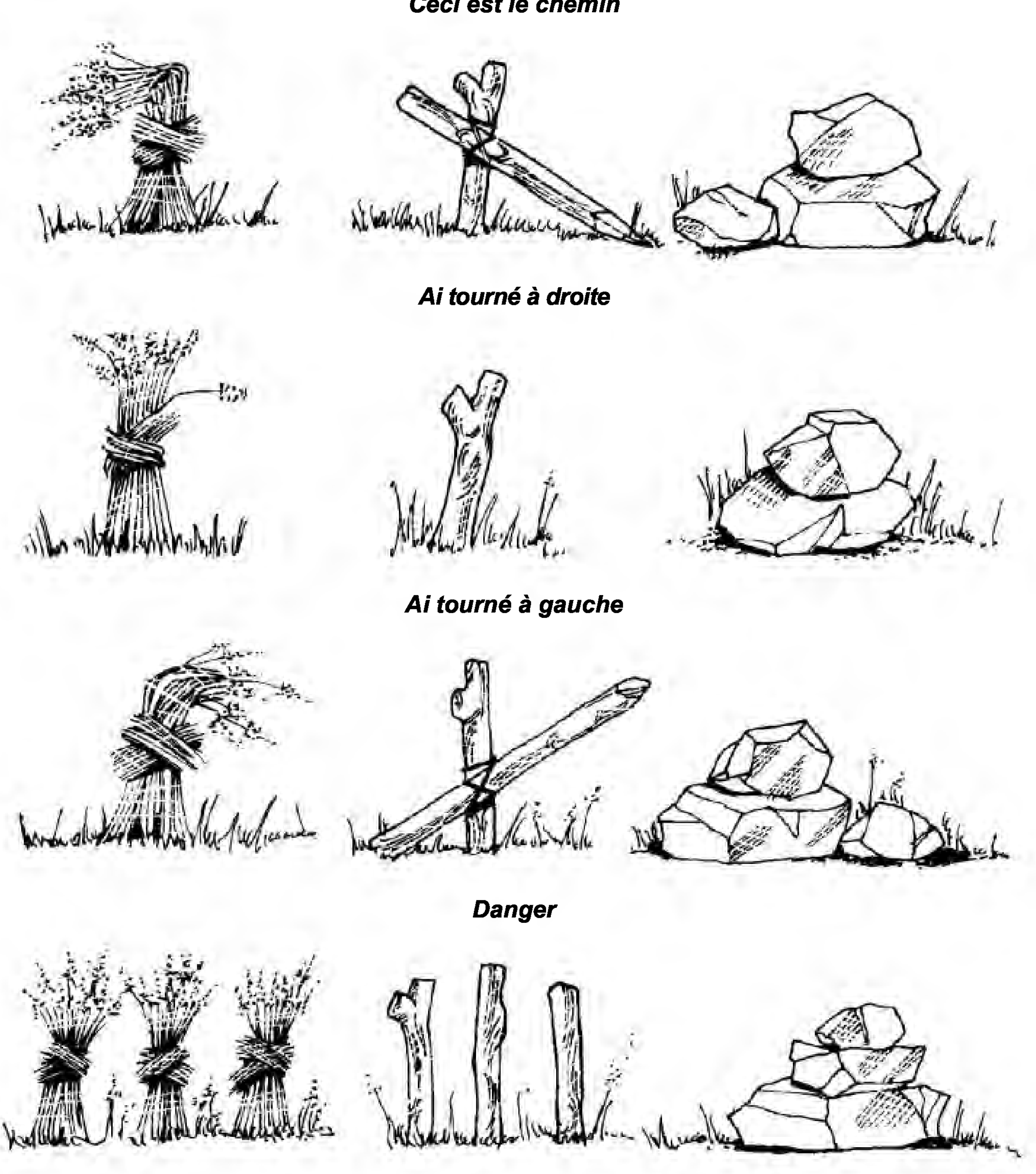
Conifères et saules – Ils penchent en général du côté du soleil.

S'orienter avec la lune

Si la lune se lève avant le coucher du soleil, sa face visible est située à l'ouest. Si elle se lève après le coucher du soleil, sa face visible est située à l'est. Si la lune se lève au moment même où le soleil se couche, c'est qu'elle est pleine. Elle sera à l'est à 18 h, au sud-est à 21 h, au sud à 23 h 59, au sud-ouest à 3 h et à l'ouest à 6 h.

Marquer une piste

Si vous devez vous déplacer d'un lieu à un autre, laissez des marques sur votre chemin pour signaler aux équipes de secours la direction que vous avez empruntée mais aussi pour donner des informations aux éventuelles personnes qui pourraient à l'avenir emprunter le même chemin que vous.



Les accolades

Pour éviter de vous perdre et de ne plus retrouver le chemin de votre campement, utilisez la technique des « accolades ». Situez votre campement entre deux reliefs, végétaux ou objets proéminents et mémorisez-les. Vous optimiserez ainsi vos chances de vous installer près d'un point de repère connu et identifiable et vous pourrez l'utiliser pour retrouver votre campement.

Signaux naturels

La position de la mousse sur les arbres et les rochers peut être utilisée comme une indication sur les points cardinaux, bien que celle-ci demeure très peu précise. En règle générale, la mousse pousse sur le côté sombre, frais, et orienté nord des objets, dédaignant le côté ensoleillé, sec et orienté sud.

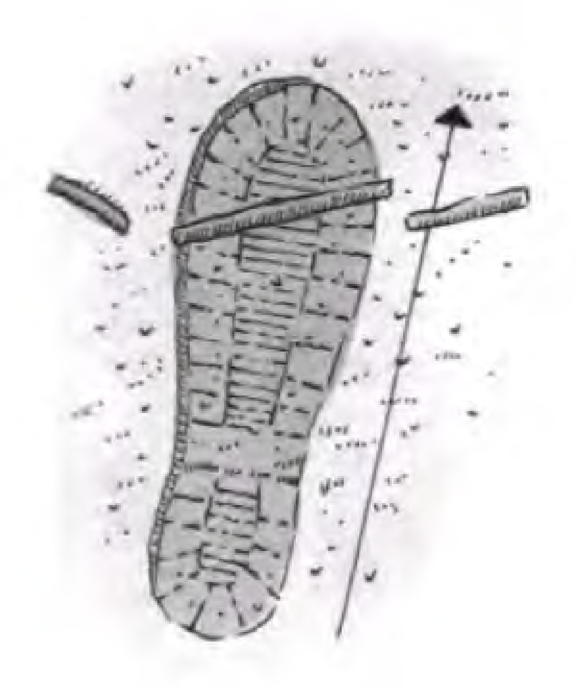


Pistage

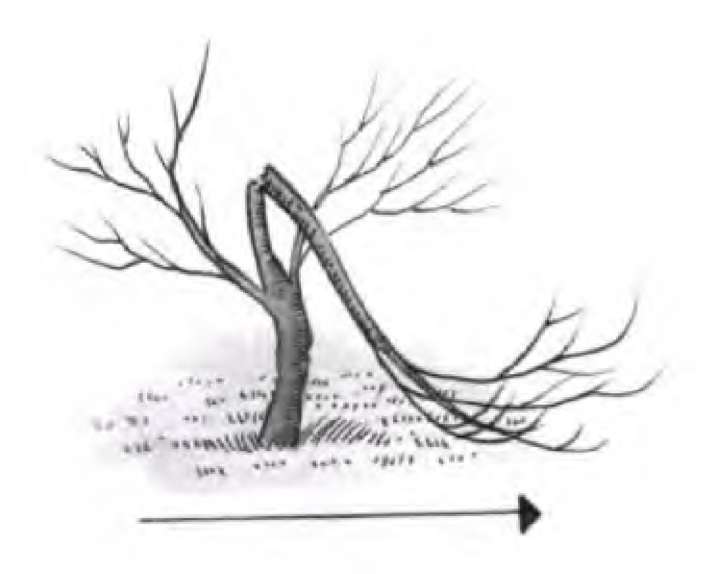
Pister consiste à savoir discerner les multiples signes de passage et à les rassembler pour déterminer la direction à suivre. Ces signes évoluent avec le temps. Plus les traces sont anciennes, plus les empreintes de pas, par exemple, s'effritent et se remplissent de débris. Les signes suivants constituent de bons indicateurs d'une présence humaine ou animale.



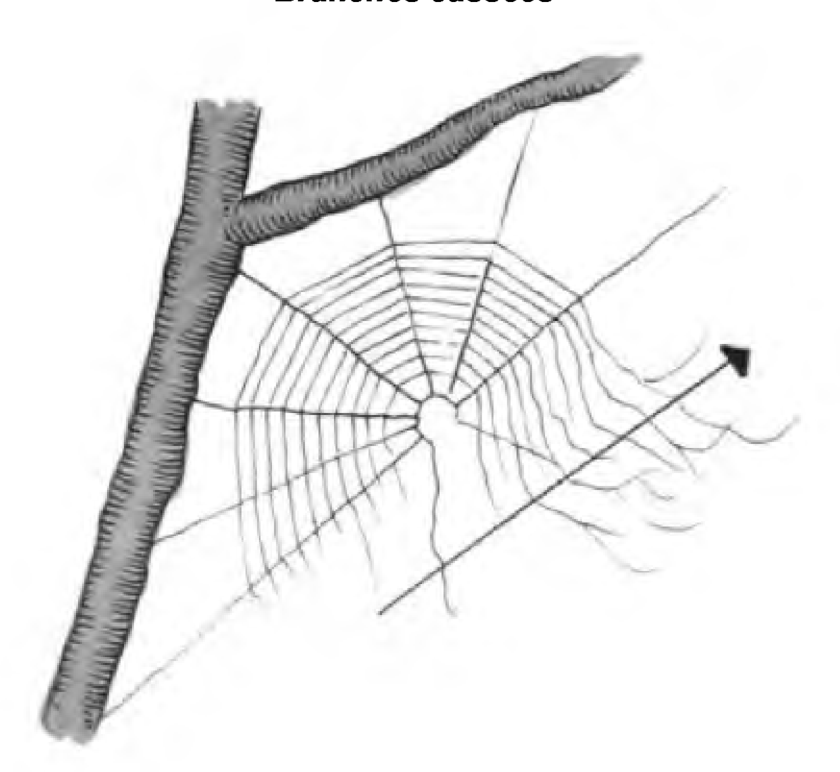
Rochers déplacés



Empreintes de pas



Branches cassées



Toiles d'araignées déchirées

Arbres tombés – Leurs anneaux sont plus larges du côté nord.

Mousse – Tend à pousser sur le côté sombre et humide de son hôte.

Arbres à écorce granuleuse – Le grain de leur écorce est généralement plus fin du côté nord du tronc.

Oiseaux et insectes – Bâtissent toujours leurs nids à l'abri du vent (vous devez donc déterminer dans quelle direction souffle le vent dominant).

NAVIGATION À L'ESTIME

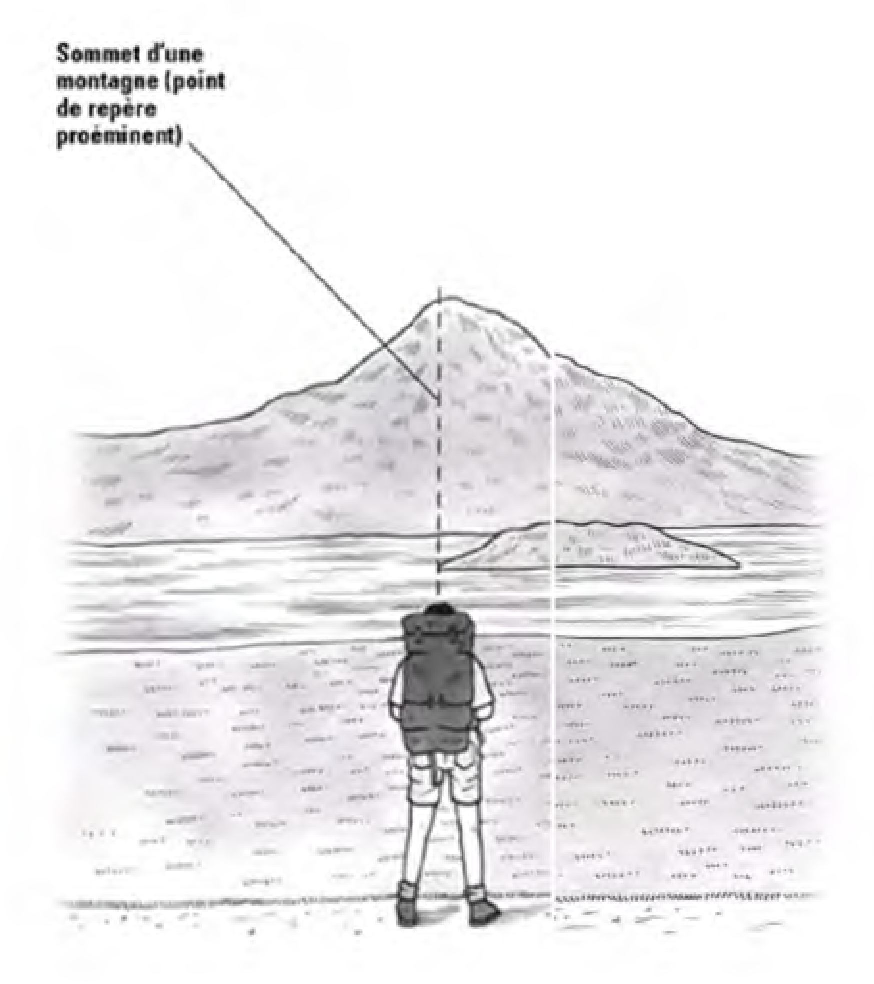
La navigation à l'estime constitue un bon moyen de trouver le chemin menant d'un point à un autre, bien qu'elle nécessite d'avoir à sa disposition de quoi écrire. Cette méthode consiste à planifier et à noter une série d'itinéraires reliant plusieurs points les uns aux autres, chaque itinéraire étant mesuré en fonction de la distance entre deux points et de la direction à emprunter.

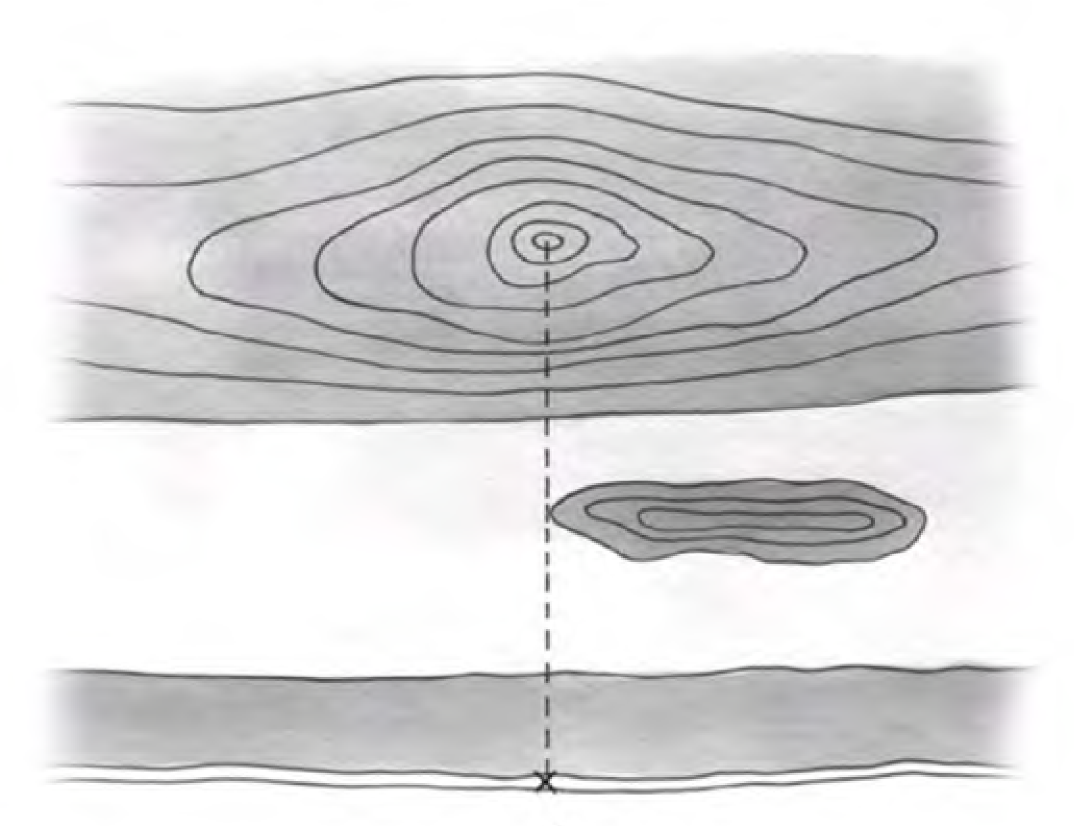
Ces itinéraires vous mèneront de votre point de départ à votre destination finale et vous permettront de déterminer votre position à tout moment, soit en suivant votre plan soit en comparant votre position au sol actuelle à l'itinéraire que vous avez planifié.

Pour utiliser la navigation à l'estime, vous devez disposer d'un certain nombre d'accessoires : une carte pour planifier votre chemin et pour vous diriger ; une boussole pour vous orienter ; un rapporteur pour estimer la direction à suivre et les distances ; un journal de bord et un plan de route.

Route orthodromique

La route orthodromique vous permet de vous orienter lorsque vous vous déplacez dans la nature. Tracez sur votre carte une ligne droite reliant deux points visibles et facilement identifiables. Cette ligne vous permettra de déterminer à tout instant si vous vous dirigez ou non dans la bonne direction



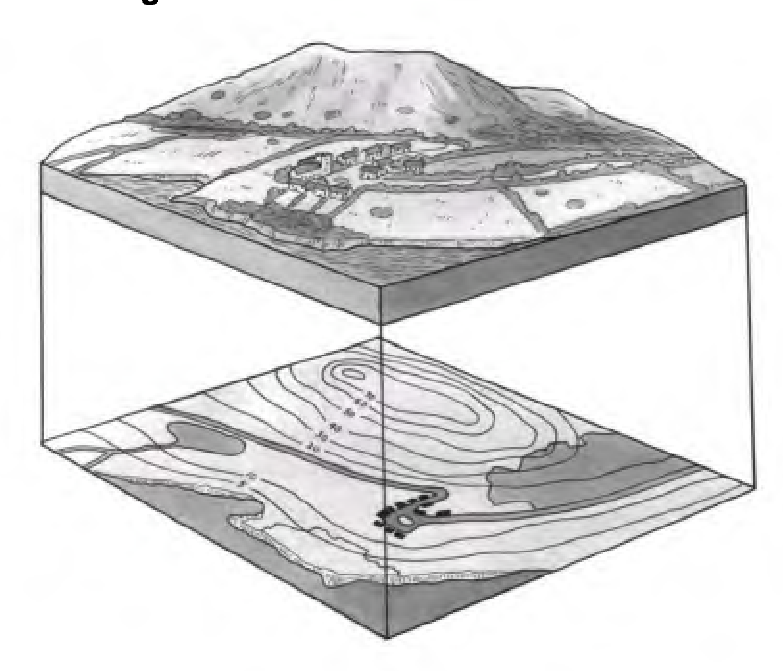


Tracez sur votre carte une ligne référence reliant votre position actuelle à l'endroit où vous comptez vous rendre.

La route orthodromique est encore plus utile lorsqu'elle est associée à la navigation à l'estime, méthode qui consiste à planifier sa progression (voir texte).

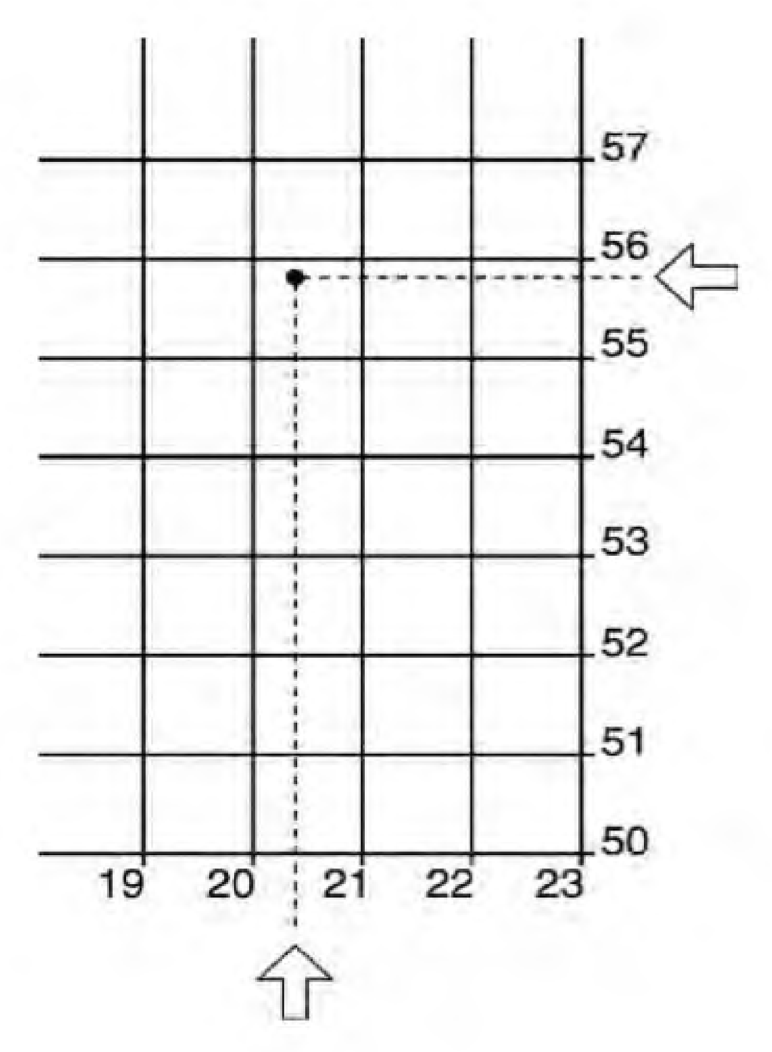
Cartes et paysage

Lorsque vous lisez une carte, essayez d'interpréter mentalement les informations tridimensionnelles qui vous sont données; cela vous évitera de vous retrouver sur des chemins impraticables ou dangereux.



Le plan de route vous aidera à planifier votre trajet et le journal de bord vous servira à noter les distances que vous avez réellement parcourues.

Après avoir déterminé votre point de départ et planifié votre chemin sur la carte, réalisez votre plan de route. Celui-ci doit fournir des informations sur la longueur et la direction à suivre pour chacun des segments du trajet. Une fois votre plan de route achevé, vous pouvez prendre le départ. Sur la route, notez consciencieusement chaque changement de direction ainsi que la distance qui les sépare les uns des autres. Prenez ces notes dans votre journal de bord – votre mémoire n'est pas assez fiable. Si vous devez dévier de votre chemin à cause de la nature du terrain, vous devez noter ces ajustements sur votre plan et dans votre journal de bord.



Quadrillage de cartes

Lorsque vous donnez les références d'un point sur une carte, vous devez commencer par dire les trois chiffres de la marge du haut ou du bas et terminer par les trois chiffres de la marge de gauche ou de droite. La référence du point ci-contre, par exemple, est 20,4 x 55,8.

Lorsque l'on utilise la navigation à l'estime, il est important de connaître la distance moyenne qui sépare chacun de ses pas. Et lorsque l'on calcule cette distance, il est important de prendre en compte les critères suivants :

Les pentes : On fait des pas plus grands lorsque l'on descend et plus petits lorsque l'on monte une pente, bien que ces différences avec le pas moyen soient infimes en cas de pente très douce.

Lampe-torche

Les signaux émis à l'aide d'une lampe-torche sont parfaitement visibles la nuit, mais s'il ne vous reste plus beaucoup de batterie, ne passez pas deux heures à émettre des signaux. Faites-en sur des périodes de temps limitées, mais régulières.



Le vent : On fait des pas plus grands lorsque l'on marche dos au vent et plus petits lorsque l'on marche face au vent.

Le terrain : Le gravier, la boue, le sable, les herbes hautes, la neige et tous les facteurs de ce type tendent à diminuer la distance entre chaque pas.

Les éléments : La neige, la pluie et le gel tendent également à engendrer des pas plus petits.

Les vêtements : Les vêtements trop lourds tendent à ralentir le pas, de même que certains types de chaussures, qui peuvent affecter la traction, et, par conséquent, engendrer des pas plus petits.

SIGNALISATION

Quand on se trouve dans une situation de survie, il est important de savoir émettre des signaux qui pourront être discernés et interprétés par les équipes de secours, et plus particulièrement encore par les pilotes d'avions ou d'hélicoptères. Vous devez réfléchir très tôt à votre système de signalisation afin de pouvoir être en mesure de l'utiliser et de le mettre en place rapidement au moment opportun. Quand on n'a ni radio ni fusées éclairantes, la fumée et le feu restent les meilleurs moyens d'attirer l'attention des sauveteurs. Si vous êtes randonneur, avant de partir où que ce soit, pensez néanmoins à vous équiper de l'un des objets suivants :

Sifflet

Facile à transporter, le sifflet est l'un des outils les plus utiles pour contacter des gens sur de courtes distances.



Radio

Une simple radio VHF vous offrira une bonne qualité de communication sur de courtes distances et restera opérationnelle aux endroits où les téléphones portables perdent leur communication avec les satellites.



Lance-fusées : Ces dispositifs résolvent les problèmes de visibilité liés au relief et aux conditions climatiques.

Balles traçantes : Si vous en disposez, utilisez-les pour vous signaler. Les balles traçantes émettent une traînée rouge orangé qui suit leur trajectoire. Ne tirez jamais en direction d'un avion ou hélicoptère.

Astuces des forces spéciales: Feux de signalisation

Apprenez par cœur ces astuces de soldats de forces spéciales concernant l'emplacement des feux de signalisation. Vous devez réussir du premier coup – il se peut que vous n'ayez pas de deuxième chance.

- Gardez sous la main des branches vertes, de l'essence et/ou du caoutchouc pour que le feu génère beaucoup de fumée.

- Creusez des puits autour du feu si vous avez situé celui-ci au milieu d'une zone de végétation assez dense. - Allumez le feu dans une clairière ; évitez les zones très boisées qui tendent à retenir la fumée.

- Si vous vous trouvez près d'une rivière ou d'un lac, faites un feu sur un radeau que vous amarrerez pour le maintenir en place.

Fluorescéine : poudre qui disperse rapidement dans l'eau et lui fait prendre une couleur verte ou orange.

Signaux de bâche : Bornes en caoutchouc qui présentent une face bleue et une face jaune.

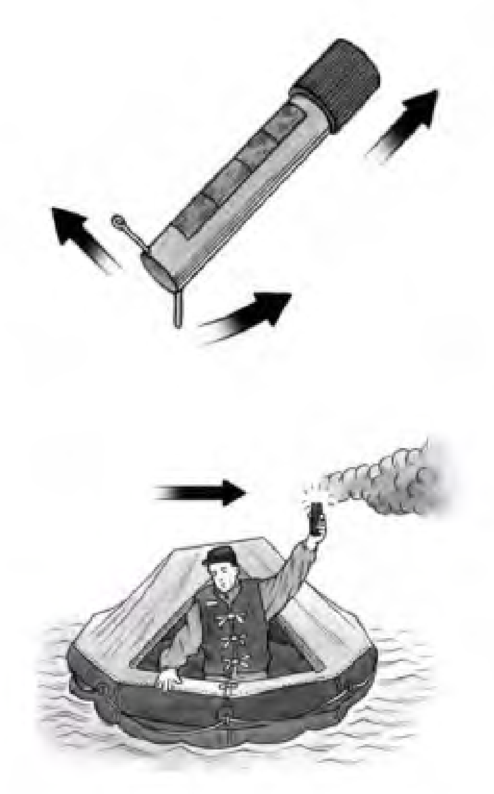
Sifflet : peut se révéler efficace sur de petites distances.

Émetteurs de signaux lumineux : les lampes-torches et les stroboscopes peuvent être vus depuis de très longues distances.

Si vous ne disposez pas d'équipements de qualité, vous devrez cependant improviser, en utilisant de la fumée ou du feu, ou bien en faisant des signaux sol-air.

Fumigène

Tenez le fumigène à bout de bras et placez-le dans le sens du vent de sorte que la fumée ne soit pas rabattue dans votre direction.

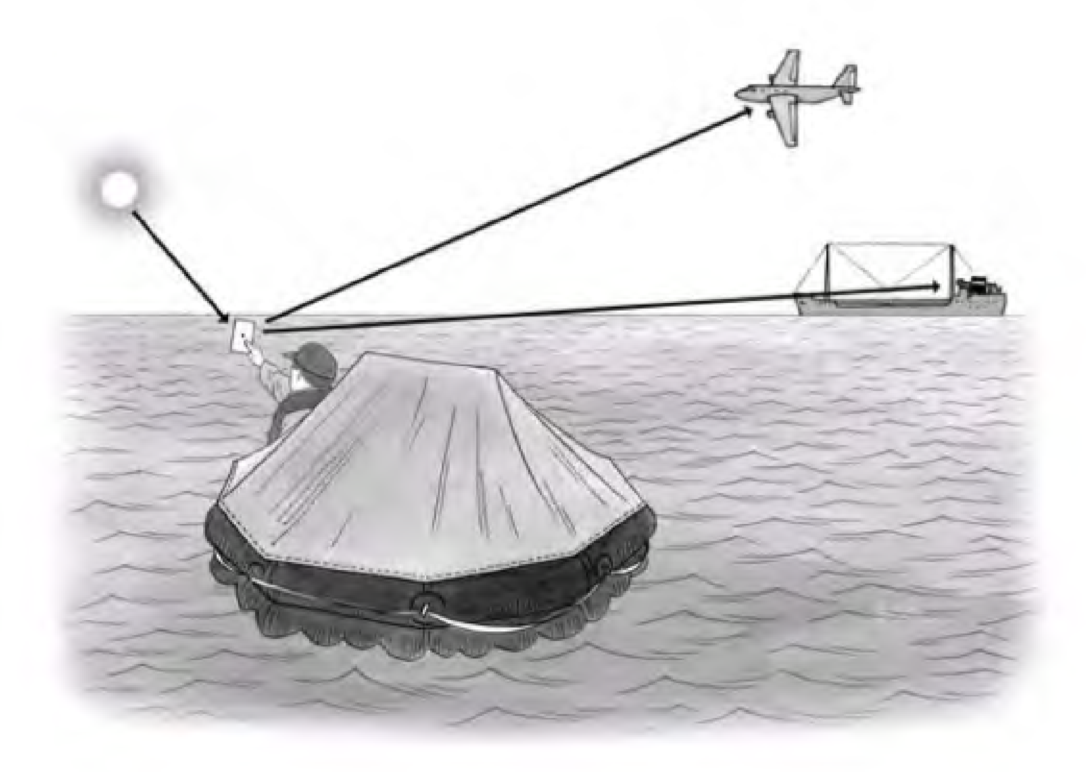


FUMÉE

De jour, la fumée peut être aperçue de très loin. Il faut préparer le feu à l'avance afin de pouvoir l'allumer au moment opportun. Vous pouvez essayer de générer de la fumée qui contrastera avec l'arrière-plan : les feuilles vertes, la mousse et le bois humide produisent de la fumée blanche ; le caoutchouc et les morceaux de tissu imbibés d'essence produisent de la fumée noire. Pour que votre feu produise beaucoup de fumée, construisez-le sous forme de cabane (voir chapitre 4). Cette technique apporte une excellente ventilation et supporte bien les branches vertes dont vous avez besoin pour générer de la fumée. Placez les matériaux qui dégagent beaucoup de fumée au sommet du tas de combustible et allumez le feu dès que vous apercevez un avion. Si le terrain est enneigé ou gelé, placez le feu sur une plate-forme surélevée au-dessus du sol humide.

Signalisation avec un miroir

Ce système de signalisation consiste à projeter des éclairs de lumière qui pourront être vus à des dizaines de kilomètres. Vous pouvez utiliser un miroir, mais aussi toutes sortes d'objets en métal poli, ou même des CD ou DVD.



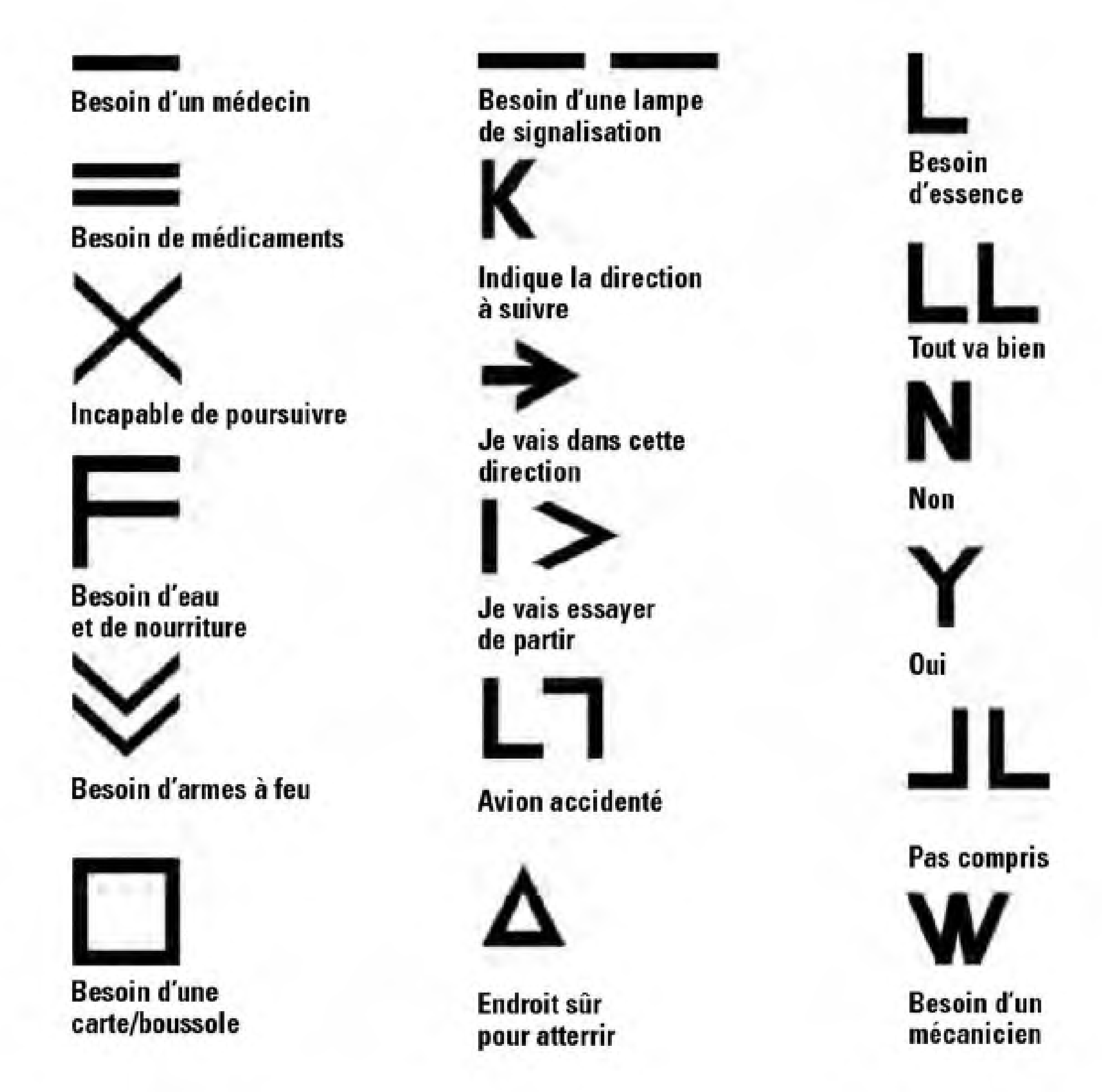
E, mer Improviser

En mer ou sur terre, on peut par exemple utiliser de grands morceaux de tissu coloré pour attirer l'attention sur soi.



Pour attirer l'attention des aviateurs qui survolent la zone, ces signaux doivent être grands, larges et construits avec des matériaux qui contrastent avec l'arrière-plan.

Signaux sol-air



FEU

Le feu est également un bon moyen de se signaler la nuit : faites un feu qui génère beaucoup de lumière. En cas d'urgence, mettre le feu à un arbre peut représenter un bon moyen d'attirer l'attention des secours. Vous pouvez mettre le feu directement à un arbre résineux. Pour ce qui est des autres arbres, il faut placer du bois sec sur leurs branches basses avant d'y mettre le feu. Choisissez un arbre isolé – le but est de mettre le feu à un arbre, et non pas de déclencher un incendie de forêt.

RÉFLECTEURS

Quand le temps s'y prête, la vaisselle en acier poli, les boucles de ceinture, et toutes sortes d'autres objets, peuvent refléter la lumière du soleil. Les signaux envoyés à l'aide de miroirs peuvent être vus à 100 km dans des conditions normales et 160 km dans un environnement désertique.

SIGNAUX SOL-AIR

Il y a plusieurs facteurs que vous devez prendre en compte concernant les signaux sol-air, si vous voulez qu'ils soient efficaces. Commencez par essayer de visualiser le signal tel que l'apercevront les pilotes d'avions ou hélicoptères qui survoleront la zone. Vos signaux doivent donc être aussi grands que possible et bien proportionnés.

Tous les symboles doivent être constitués de lignes droites et d'angles droits (il n'existe pas de lignes droites et d'angles droits dans la nature) et réalisés à l'aide de matériaux qui contrastent avec l'arrière-plan. Dans de la neige, par exemple, n'importe quelle substance colorante placée autour du signal tendra à augmenter les contrastes. Sachez que les matériaux de couleur orange passent inaperçu sur un arrière-plan vert ou marron. Soulignez les contours de votre signal à l'aide de branches, de broussailles ou de rochers pour produire des ombres ou bien surélevez un panneau à l'aide d'un bâton afin qu'il projette une ombre. Votre signal doit être situé dans un lieu qui lui permette d'être vu depuis toutes les directions (de préférence une plaine ou une clairière). Les illustrations de ce chapitre présentent les signaux de détresse et d'urgence universels. Apprenez-les par cœur, ou, mieux encore, recopiez-les sur un morceau de papier que vous emporterez partout avec vous. N'oubliez pas que ces signaux doivent être aussi grands que possible et faire au moins 10 m de long sur 3 m de large. La nuit, tracez les signaux en creusant ou en grattant la terre, la neige ou le sable puis versez de l'essence dans la rigole et mettez-y le feu.Ce signal sera non seulement visible de nuit, mais aussi de jour, puisque le sol sera assombri à l'endroit où le feu aura pris.

Astuces de l'US Army : Réaliser des signaux à l'aide de matériaux naturels

Si vous êtes perdu dans la nature, suivez les conseils de l'US Army pour construire des signaux à l'aide de matériaux naturels.

- Faites des tas de neige ou de broussailles qui produiront des ombres.

- Si vous êtes dans la neige, piétinez-la pour former des lettres ou des symboles et remplissez les creux avec des matériaux sombres : brindilles ou branches.

- Si vous êtes dans le sable, utilisez des rochers, des herbes ou des algues pour former des symboles.

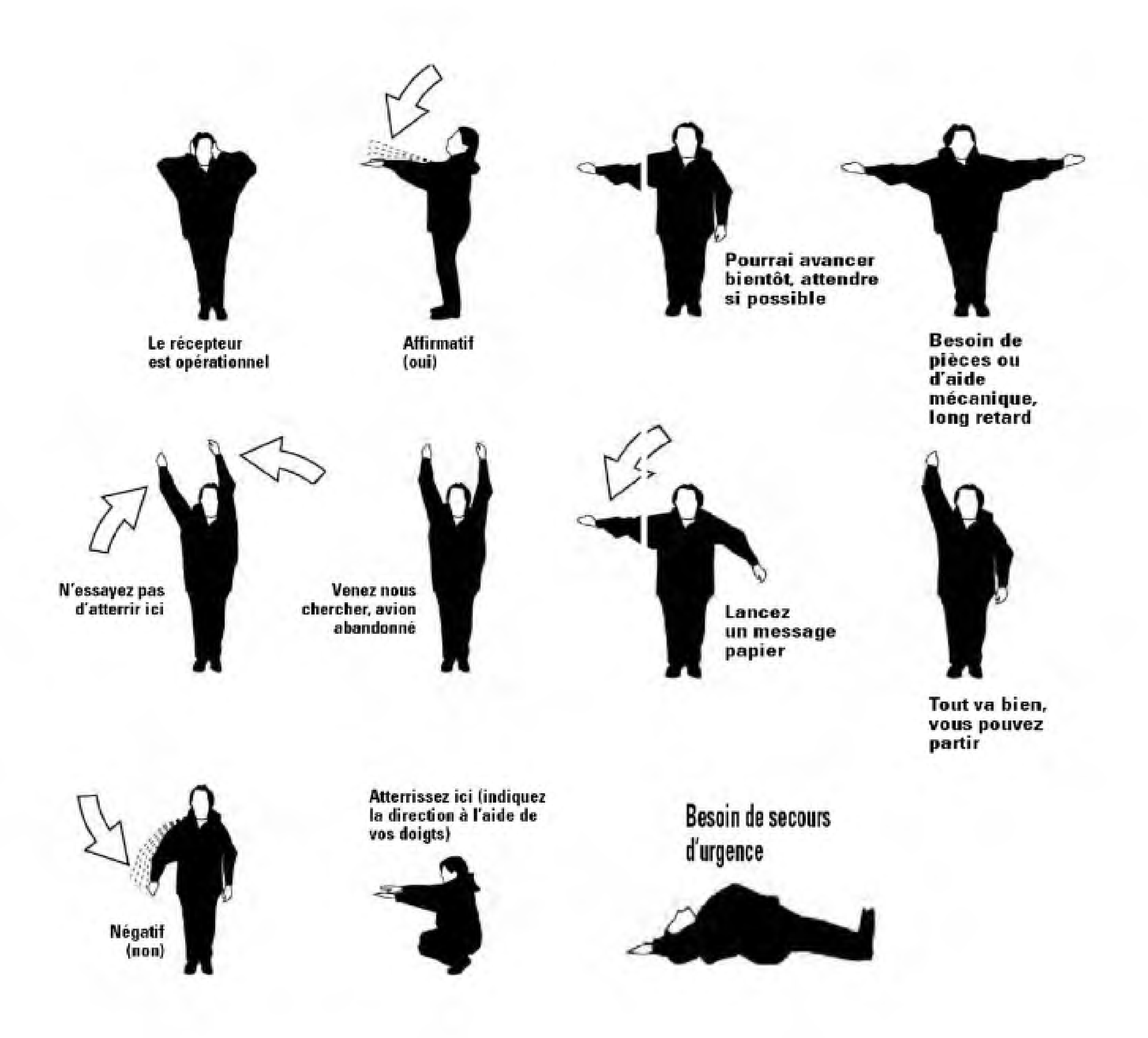
- Dans les zones couvertes de broussailles, taillez directement la végétation pour former des signes.

- Dans la toundra, creusez des tranchées ou retournez la terre.

- Quelle que soit la nature du terrain, vous devez utiliser des matériaux contrastant avec l'arrière-plan de sorte que les signaux puissent être vus du ciel.

Signaux corporels

Les signaux corporels, que l'on transmet à l'aide de mouvements amples et saccadés, permettent de faire passer les messages suivants :



Les signaux d'ombre peuvent se révéler efficaces dans la mesure où ils ont été correctement construits. Ils doivent être suffisamment grands, être situés dans une clairière et contraster avec leur environnement immédiat. Suivez ces instructions lorsque vous construisez des signaux d'ombre dans les terrains suivants :

Hiver arctique : Bâtissez un mur de blocs de neige en veillant à le situer le long de la tranchée créée par l'enlèvement des blocs.

Morse

Le morse est un code universel que l’on peut transmettre via la lumière ou le son.

A .—	M ——	Y —.——
B —...	N —.	Z ——..—
C —.—.	O ———	1 .————
D —..	P .——.	2 ..——
E .	Q ——.—	3 ...——
F ..—.	R .—.	4 ....—
G ——.	S ...	5 .....
H	T —	6 —....
I ..	U ..—	7 ——...
J .———	V ...—	8 ———..
K —.—	W .——	9 ————.
L .—..	X —..—	0 —————

Été arctique : Construisez un mur à l’aide de terre, d’herbes et de bois.

Hiver sous la limite des arbres : Enfoncez des branches vertes dans la neige et construisez un mur de broussailles et de branchages autour d’elles.

Été sous la limite des arbres : Faites des tas de cailloux, de bois mort et de branches. Vous pouvez également utiliser des mottes de terre.

Après avoir été sauvé, vous devez détruire tous les signaux sol-air que vous avez construits. Si vous omettez de le faire, les équipes de secours continueront de les apercevoir et continueront de chercher quelqu’un. Les signaux d’informations doivent être utilisés lorsque l’on quitte une scène d’accident ou lorsque l’on quitte un campement – laissez toujours une flèche pour indiquer la direction dans laquelle vous êtes parti.

SIGNAUX CORPORELS

Les illustrations des pages 258 et 259 vous présentent une série de signaux corporels qui sont universellement reconnus par les pilotes. Il est recommandé de tenir un morceau de tissu dans sa main pour mieux faire comprendre le OUI et le NON. Soyez attentif à la signification des changements de position (de face ou de côté) et à l’utilisation des jambes. Si vous êtes amené à faire l’un de ces signaux, faites des gestes bien nets et précis.

Si le pilote a compris le message que vous lui avez transmis, il inclinera les ailes de son avion vers le haut et vers le bas s’il fait jour et il enverra des signaux lumineux verts s’il fait nuit. S’il n’a pas compris votre message, il tournera en rond ou enverra des signaux lumineux rouges.

Une fois que le pilote a compris votre premier message, vous pouvez lui en transmettre d'autres. Soyez patient ; évitez d'embrouiller l'esprit de la personne qui conduit l'avion.

SIGNAUX DE DÉTRESSE EN MONTAGNE

Vous trouverez ci-dessous les signaux de détresse universellement reconnus pour les zones montagneuses. Apprenez-les par cœur et entraînez-vous à les transmettre à l'aide de fusées de couleur ou d'objets permettant de transmettre des signaux sonores ou lumineux (vous devez toujours avoir sur vous un objet de ce type).

SOS

Fusée : rouge

Signal sonore : faire trois sons courts, trois sons longs, trois sons courts (et répéter le message au bout d'une minute).

Signal lumineux : faire trois flashes courts, trois flashes longs, trois flashes courts (et répéter le message au bout d'une minute).

Besoin d'aide Fusée : rouge

Signal sonore : émettre six sons se succédant rapidement (et répéter le message au bout d'une minute).

Signal lumineux : émettre six flashes se succédant rapidement (et répéter le message au bout d'une minute).

Message compris

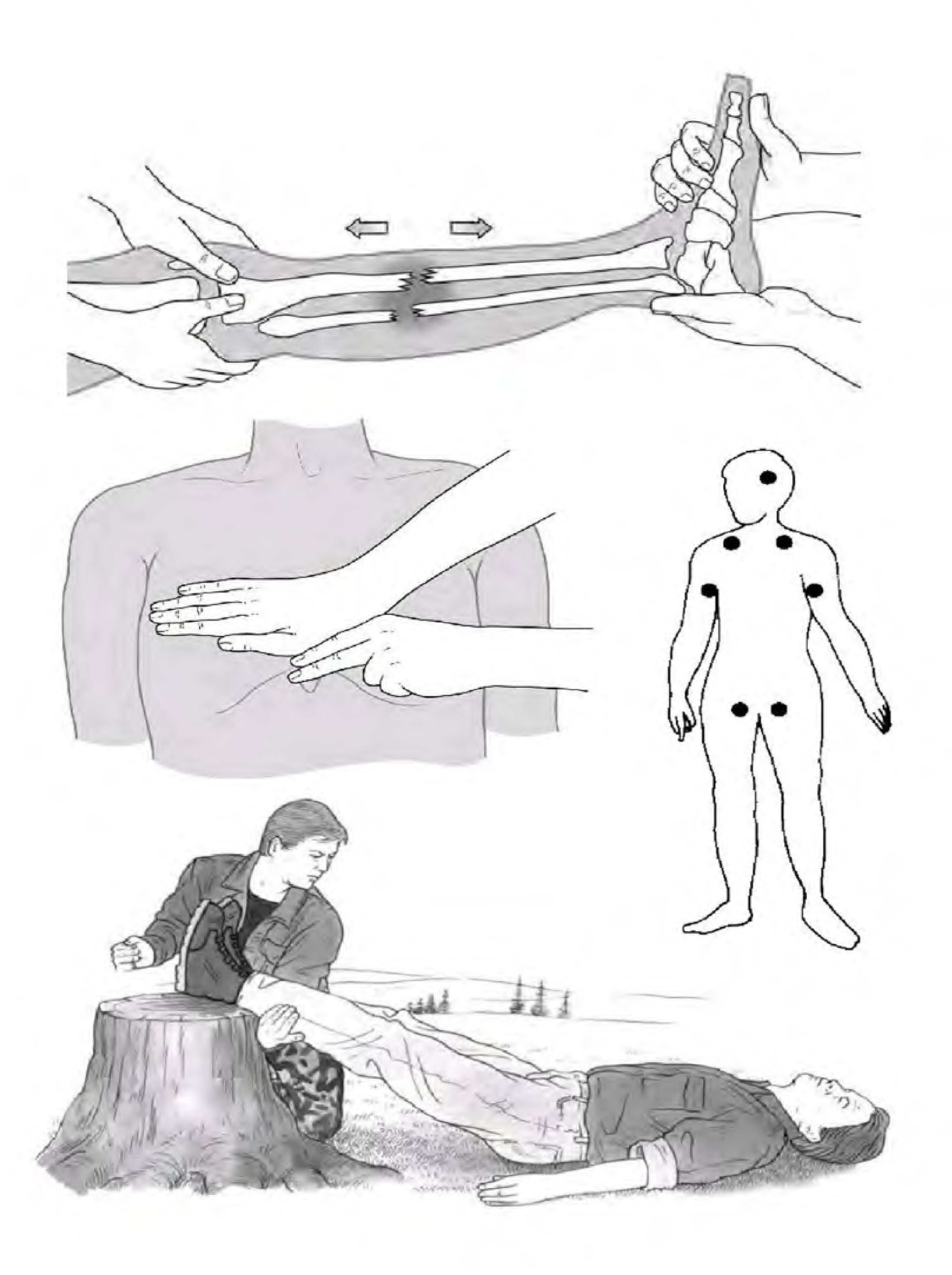
Fusée : blanc

Signal sonore : émettre trois sons se succédant rapidement (et répéter le message au bout d'une minute). Signal lumineux : émettre trois flashes se succédant rapidement (et répéter le message au bout d'une minute).

Retour à la base

Fusée : vert

Signal sonore : longue succession de sons. Signal lumineux : longue succession de flashes.



9

PREMIERS SECOURS

LES DÉCISIONS CONCERNANT LES PREMIERS SECOURS RELÈVENT LITTÉRALEMENT DE QUESTIONS DE VIE OU DE MORT

Dans la nature, il n'est pas compliqué d'administrer les gestes de premiers secours, mais pour pouvoir agir de façon volontaire et rapide au moment opportun, il faut avoir une connaissance approfondie de l'ensemble de ces techniques. Lorsqu'il s'agit de médecine de survie, la vitesse est souvent la clé de la réussite.

PRIORITÉS

Dans une situation d'accident, où il peut y avoir beaucoup de victimes, il est important de s'assurer que l'on n'est pas soi-même en danger avant de s'approcher des blessés. Méfiez-vous des câbles électriques, du feu, des structures dangereuses, des débris qui se trouvent au sol et de ceux qui peuvent tomber sur vous. Vous devez essayer de faire un bilan initial de la santé du patient sans le déplacer. Toutefois, si l'environnement est dangereux, il est nécessaire de prendre le risque de déplacer le patient pour l'amener dans un endroit plus sûr.

Si le patient respire, assurez-vous qu'aucun objet n'obstrue sa bouche, et occupez-vous des blessures graves. Puis placez-le en position latérale de sécurité. S'il est sur le dos, tournez-le doucement sur le côté en tirant sur ses vêtements au niveau de la hanche. Dans cette position, les liquides ou vomissures provenant du nez ou de l'estomac ne peuvent bloquer les poumons, et la langue ne peut retomber en arrière et obstruer le passage de l'air.

À gauche **L'expression « premiers secours » désigne un ensemble de techniques très diverses et variées, mais il ne faut jamais perdre de vue les trois points essentiels, qui forment l'acronyme ARC : l'Air, la Respiration, la Circulation. Suivez des cours de secourisme avant de partir en expédition dans la nature.**

Position latérale de sécurité

Mettre une victime en position latérale de sécurité, c'est la coucher sur le côté, avec un bras et une jambe pliés.

Les voies aériennes doivent être aussi dégagées que possible. Cette position tend à faciliter la respiration et empêche la victime de s'étouffer dans son vomi.



Cependant, si vous pensez que le patient est blessé à la colonne, vous ne devez SURTOUT PAS le mettre en position latérale de sécurité. Ce geste pourrait l'handicaper à vie, voire le tuer.

MAINTENIR LA RESPIRATION

Toute personne confrontée à une situation de survie doit avoir une bonne connaissance de la réanimation cardio-pulmonaire (RCP), de la réanimation pulmonaire et des techniques d'ouverture des voies respiratoires. À l'instant même où une personne cesse de respirer et où son cœur cesse de battre, elle est considérée comme cliniquement morte. Quatre à six minutes plus tard, on constate l'apparition de séquelles au niveau du cerveau. Au bout de dix minutes, une importante partie des cellules cérébrales meurent. On parle alors de mort biologique, un phénomène irréversible. En revanche, le processus de la mort clinique peut dans bien des cas être stoppé. On s'arrête de respirer parce que :

-► Nos voies respiratoires sont bloquées à cause de blessures au niveau du visage ou du cou ou bien parce qu'elles sont obstruées par un objet.

-► On étouffe.

-► On a une inflammation et des spasmes des voies respiratoires après avoir inhalé de la fumée ou des gaz.

-► Notre poitrine est comprimée. -► On manque d'oxygène.

Si la respiration de votre patient s'arrête, vous devez entreprendre un certain nombre d'actions pour la faire repartir. Il faut immédiatement commencer la respiration artificielle.

BOUCHE-À-BOUCHE

Faites rouler le patient pour le mettre sur le dos. Puis libérez ses voies aériennes et voyez s'il se met à respirer. Utilisez pour cela la méthode de l'élévation du menton : placez la paume et les doigts de votre main sur le front du patient et appuyez doucement mais fermement en arrière jusqu'à ce que le patient ait la tête penchée en arrière et la bouche et les voies aériennes ouvertes.

Astuces du SAS : Priorités dans les soins à apporter aux patients

Vous trouverez ci-dessous la liste de priorités établie par le SAS britannique concernant les soins à apporter aux blessures dans une situation d'urgence. Ne vous écartez jamais de cette liste. En sachant qui soigner en premier, on peut sauver des vies. Les premiers gestes à accomplir doivent viser à :

- Restaurer et maintenir la respiration et le rythme cardiaque. - Arrêter les hémorragies.

- Protéger les blessures et les brûlures.

- Immobiliser les fractures.

- Traiter les états de choc.

- Et n'oubliez pas que si une victime présente plusieurs de ces symptômes, vos priorités doivent être sa respiration, son rythme cardiaque et ses hémorragies.

Vérifier les voies aériennes

Pour vérifier si les voies aériennes d'une personne blessée sont ouvertes, placez votre joue près de sa bouche afin de déterminer si vous sentez ou non son souffle. Observez en même temps sa poitrine pour voir si elle se gonfle et s'affaisse. Pour ouvrir les voies aériennes, faites basculer doucement la tête vers l'arrière en poussant sous la pointe du menton à l'aide de deux doigts.



Vous pouvez également libérer les voies aériennes en plaçant l'une de vos mains sur le front du patient et l'autre sous son menton, ou bien en plaçant l'une de vos mains sur son front et l'autre sous son cou.

Sachez néanmoins que ces trois méthodes peuvent aggraver une éventuelle blessure au niveau de la colonne vertébrale. Ne les utilisez pas si vous soupçonnez la présence d'une telle blessure. Préférez la méthode de la subluxation mandibulaire : appuyez vos coudes sur le sol et placez vos mains de chaque côté de la mâchoire du patient. En suivant les contours de la mâchoire, exercez une pression vers l'avant et vers le haut en vous aidant principalement de vos index. Vous libérerez ainsi les voies respiratoires du patient. Retirez ensuite les éventuels corps étrangers venant obstruer la bouche ou la gorge. Puis placez votre oreille près de la bouche du patient pour entendre s'il respire tout en guettant d'éventuels mouvements respiratoires au niveau de sa poitrine. Si le patient ne respire toujours pas, pincez-lui le nez et appliquez votre bouche grande ouverte directement sur la sienne (englobez-la totalement et ne laissez pas de fuites) et respirez rapidement et pleinement quatre fois dans sa bouche. Cette série d'inspiration et d'expiration doit être assez rapide pour empêcher les poumons du patient de s'affaisser entre deux insufflations. Suite à ce premier geste, observez la poitrine du patient, qui doit retomber automatiquement. Celle-ci Bouche-à-nez doit en revanche se gonfler lorsque vous soufflez dans sa bouche. Faites six premières séries de quatre aussi rapidement que possible, puis espacez les séries à raison de douze par minute jusqu'à ce que le patient se remette à respirer (le temps vous paraîtra sans doute très long, mais il ne faut pas abandonner). Ne soufflez jamais dans la bouche d'une personne qui respire. Si l'air que vous insufflez ne semble pas passer dans les poumons, c'est peut-être parce que les voies aériennes sont obstruées. À l'aide de vos doigts, retirez tout corps étranger visible. Si vous n'apercevez aucun objet, libérez les voies respiratoires en utilisant les techniques conçues pour les cas d'étouffement (voir plus bas).

Cette méthode doit être utilisée lorsqu'il est impossible de pratiquer le bouche-à-bouche (la victime a de graves blessures au niveau de la mâchoire, des lèvres ou de la bouche, ou ses mâchoires sont bloquées par un objet quelconque). Fermez la bouche du patient et couvrez-la avec l'une de vos mains avant de souffler dans son nez.

Procédez de la même façon que pour le bouche-à-bouche.

Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)

Cette technique doit être utilisée si le cœur du patient a cessé de battre. Vous devrez alors non seulement respirer pour lui, mais aussi comprimer sa poitrine pour forcer son cœur à faire circuler le sang dans son corps. Avec cette méthode, vous pouvez faire repartir les battements du cœur d'un patient.

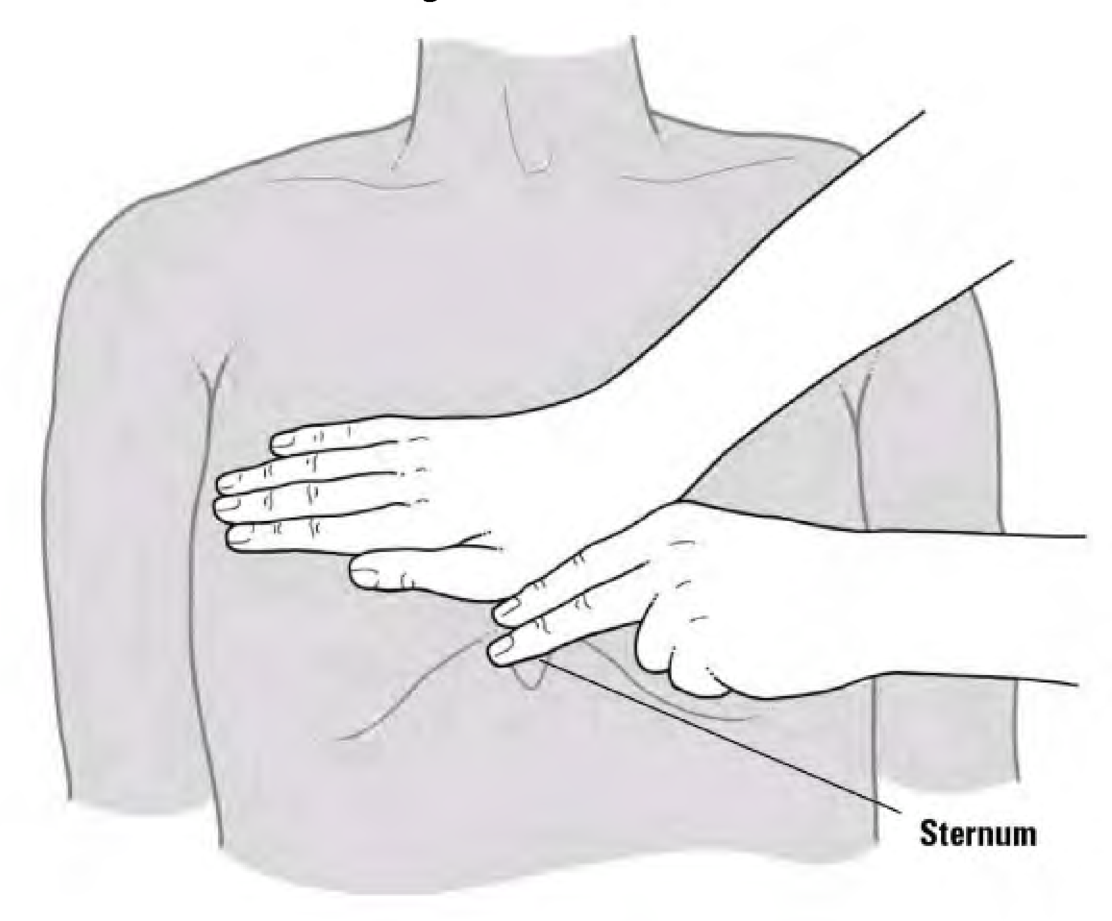
Massage cardiaque

Commencez par rechercher le point de compression (voir page de droite) puis croisez les doigts comme indiqué ci-dessous et administrez des pressions rythmées et fermes en enfonçant vos mains d'environ 4 cm.



Situer le cœur

Pour trouver le bon point de compression, suivez le tracé des côtes jusqu'au sternum puis placez deux doigts en longueur au-dessus de ce point et positionnez la paume de votre autre main juste au-dessus de ces deux doigts.



Allongez le patient par terre sur le dos. Suivez ses côtes avec vos index et vos majeurs jusqu'à ce que vous trouviez le creux qui se situe au milieu de la partie inférieure de la poitrine, à l'endroit où les côtes rejoignent le bas du sternum.

Laissez votre index sur ce point et recherchez la position d'un autre point situé au-dessus de celui-ci. Ces deux points ne sont séparés que par la largeur de deux doigts. Essayez d'être aussi précis que possible. Laissez vos deux doigts ayant servi à mesurer en place et posez la paume de votre autre main juste au-dessus des deux doigts, sans laisser d'espace. La paume de votre main est désormais située sur le cœur du patient. Soyez très prudent car vous pourriez endommager le foie en faisant des compressions trop bas.

Une fois votre première main en place, posez la seconde par-dessus. Pour réaliser la RCP, vous devez être à genoux, les épaules juste au-dessus du sternum du patient, afin d'être parfaitement perpendiculaire à son corps. Comprimez la poitrine du patient en l'enfonçant de 4 cm et en effectuant des mouvements réguliers, forts et rythmés, surtout pas saccadés. Il faut réaliser 80 compressions par minute (100 si le patient est un enfant, et 100 à 120 s'il s'agit d'un bébé). Il peut être utile de compter à haute voix, en disant : « Un, et deux, et trois... » Continuez pendant une heure si nécessaire. Relayez-vous si vous êtes plusieurs.

RCP à deux sauveteurs

Lorsque l'on est deux, le premier sauveteur doit ventiler à raison d'une insufflation toutes les cinq compressions. Le second sauveteur fait les compressions à raison de 60 par minute en comptant à haute voix : « Un et deux, et trois, et quatre, et cinq, etc. » Toutes les minutes ou toutes les deux minutes, la personne qui fait les insufflations demande à celle qui fait les compressions de s'arrêter pour qu'elle puisse vérifier le pouls. Le premier sauveteur vérifie le pouls pendant la durée de quelques compressions tandis que le second continue de faire des compressions afin de s'assurer qu'elles stimulent bien la circulation. Avant de vérifier le pouls, le premier sauveteur dit : « Arrêt pour pouls » puis prend le pouls du patient et observe et écoute pour déterminer s'il respire ou non.

S'il n'y pas de pouls, le premier sauveteur fait une insufflation et dit : « Continuez les compressions. » Si le pouls réapparaît Astuces des forces spéciales canadiennes : La séquence de la RCP mais que le patient ne respire toujours pas, le premier sauveteur dit : « On a un pouls » et continue de faire des insufflations à raison d'une toutes les cinq secondes.

Une RCP bien orchestrée peut sauver un patient de la mort. Apprenez par cœur cette liste établie par les forces spéciales canadiennes:

- Vérifiez si le patient est ou non conscient.

- Ouvrez ses voies respiratoires.

- Observez, écoutez et touchez le patient pour déterminer s'il respire ou non.

- Administrez quatre insufflations rapides.

- Prenez le pouls du patient (tout en l'observant, l'écoutant et le touchant pour savoir s'il respire).

- Déterminez l'emplacement du point de compression.

- Commencez les compressions par une série de 15.

- Faites 2 insufflations après chaque série de 15 compressions.

- Après quatre série de 15 compressions et 2 insufflations, vérifiez pendant au moins quinze secondes le pouls et la respiration.

Quand le pouls et la respiration reviennent, on peut commencer à administrer au patient tous les autres traitements dont il a besoin.

Si vous êtes amené à faire une RCP à deux, vous devez savoir les choses suivantes :

-► La personne qui fait les insufflations doit se caler sur les chiffres énumérés par celle qui fait les compressions.

-► La personne qui fait les insufflations doit prendre une grande inspiration à quatre et soufflez dans la bouche du patient à la fin de la cinquième compression, au moment même où la poitrine du patient commence à se soulever.

-► Si vous souhaitez inverser les rôles, sachez que la personne qui fait les insufflations doit souffler une dernière fois après la cinquième compression avant de changer de place pour commencer les compressions. Pendant ce temps, le second sauveteur vérifie pendant cinq secondes le pouls et la respiration du patient. Si le patient n'a toujours pas de pouls et ne respire toujours pas, la nouvelle personne chargée des insufflations peut commencer son travail.

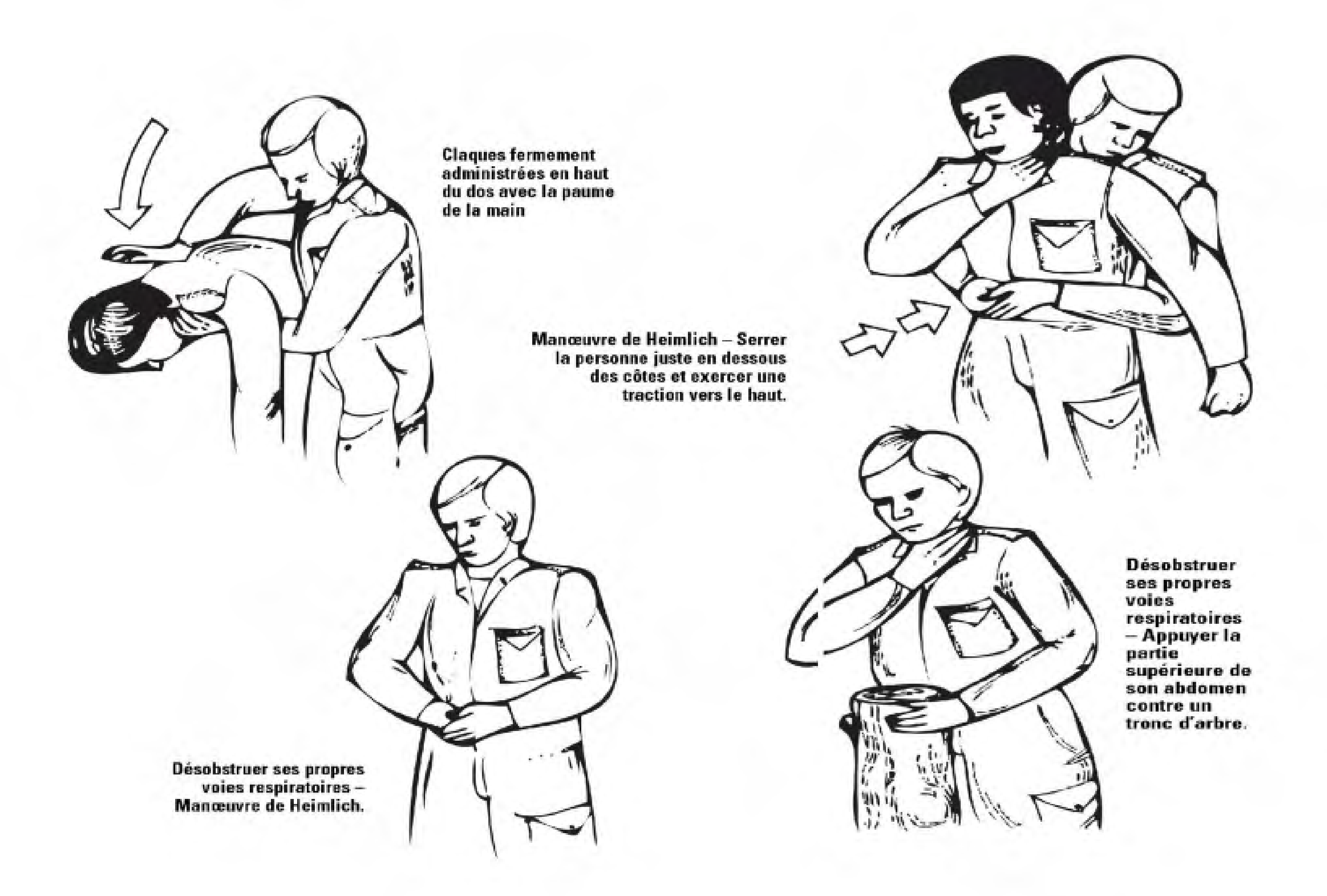
Trouver le pouls

Le pouls peut être pris au niveau du côté intérieur du poignet ou juste en dessous de l'angle de la mâchoire, à côté de la trachée. Lorsque vous cherchez le pouls, utilisez vos doigts, mais pas votre pouce.



Désobstruer les voies respiratoires (1)

Bien réagir face à une personne qui s'étouffe, c'est commencer par lui administrer des claques dans le dos puis éventuellement continuer par la manœuvre de Heimlich. Alternez ces deux techniques jusqu'à ce que la personne recrache le corps étranger.



ÉTOUFFEMENT

Un patient qui étouffe présente les symptômes suivants :

→ Il se tient la gorge.

→ Il est incapable de parler.

→ Il émet des sons sifflants et a du mal à respirer.

→ Il a du mal à tousser de façon énergique.

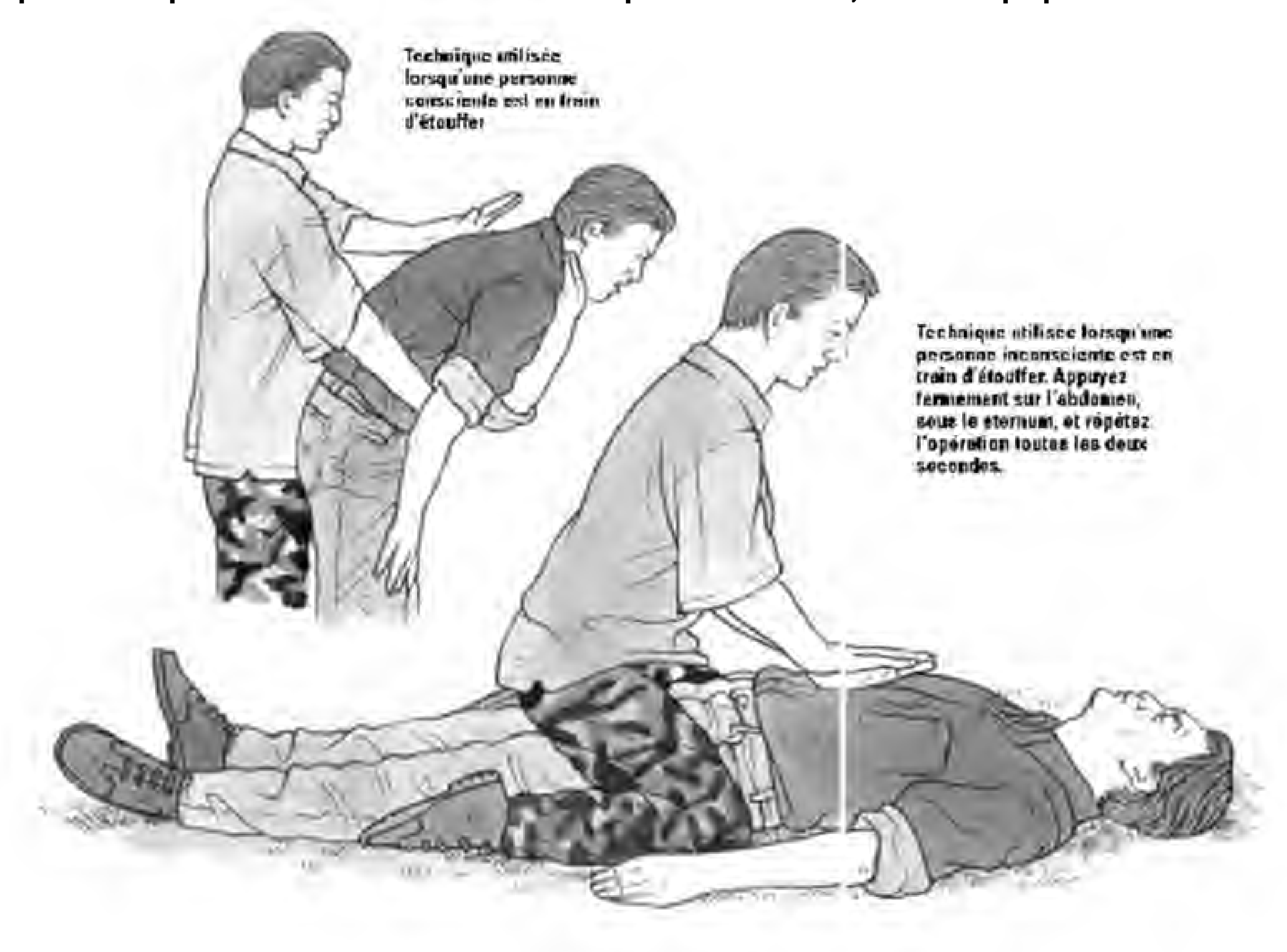
→ Sa peau devient bleue (s'il est inconscient).

→ Sa poitrine ne se soulève plus (s'il est inconscient).

Réagissez en dégageant les voies aériennes à l'aide d'un doigt et en vérifiant que la langue ne soit pas tombée en arrière, empêchant ainsi le patient de respirer. Puis, avec la paume de votre main, donnez quatre coups au patient, en vous assurant que la tête de ce dernier soit située plus bas que sa poitrine. Frappez au niveau de la colonne vertébrale, entre les omoplates. Les coups doivent être rapides et forts, mais n'oubliez pas que le but n'est pas de casser le dos du patient. Restez sensible.

Désobstruer les voies respiratoires (2)

Une personne qui étouffe peut rapidement perdre connaissance. Si la personne est consciente, utilisez en alternance la technique des claques dans le dos et la manœuvre de Heimlich, expliquées dans ce chapitre. Mais si la victime perd connaissance, sachez que vous pouvez adapter la manœuvre de Heimlich à la position couchée, comme expliqué ci-dessous.



Si cette méthode ne suffit pas à déboucher les voies aériennes, pratiquez la manœuvre de Heimlich. Mettez-vous debout ou à genoux derrière le patient et mettez vos bras autour de lui. Placez vos mains l'une sur l'autre, et fermez le poing qui est contre le patient puis, avec votre poing, appuyez entre la taille et le bas des côtes. Appuyez puis exercez une traction rapide vers le haut. Répétez l'opération quatre fois. Si le corps étranger reste bloqué, recommencez la méthode des quatre coups. Répétez cette alternance jusqu'à ce que l'objet sorte de la bouche du patient ou jusqu'à ce que ce dernier perde connaissance.

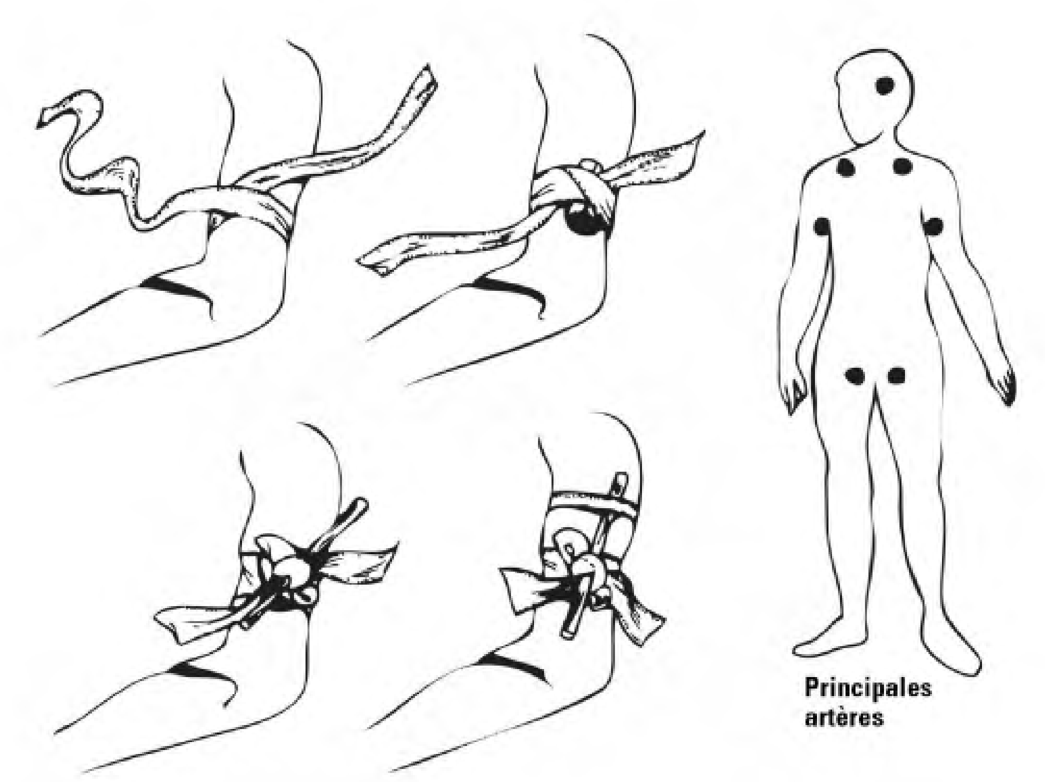
Si le patient perd connaissance, couchez-le sur le côté et administrez-lui de nouveau quatre coups dans le dos. Si rien ne se produit, exercez quatre pressions sur l'abdomen en utilisant la paume de votre main. Puis saisissez la mâchoire inférieure et la langue du patient et ouvrez-lui la bouche. Balayez la bouche à l'aide de votre doigt puis libérez les voies aériennes supérieures en utilisant la méthode de l'élévation du menton (voir RCP).

Si le patient ne respire toujours pas, administrez-lui quatre rapides insufflations. Si ses poumons ne se soulèvent toujours pas, répétez la séquence suivante : quatre coups dans le dos, quatre pressions abdominales, balayage de la bouche, vérification de la respiration et quatre insufflations rapides.

S'il n'y a pas de pouls, commencez à faire une RCP. Si vous êtes seul et que c'est vous-même qui étouffez, administrez-vous des pressions abdominales à l'aide de vos mains et appuyez-vous le ventre sur un objet émoussé tel qu'un poteau ou un tronc d'arbre.

Garrots

Ne mettez un garrot que si la victime souffre de pertes de sang rapides et massives que vous ne pouvez pas contrôler.



HÉMORRAGIES

Quand un patient saigne abondamment, il faut agir très rapidement pour stopper l'hémorragie. Comprimez la partie située au-dessus de la plaie (avec une pression localisée, on peut même réussir à contrôler les hémorragies situées au niveau d'une artère mineure). Si la partie qui saigne correspond à une extrémité, surélevez-la pour qu'elle soit plus haute que le cœur.

Utilisez ce que vous avez sous la main pour arrêter l'écoulement de sang, à condition qu'il s'agisse bien d'un objet propre. Maintenez une pression ferme et continue pendant cinq à dix minutes. Une fois l'hémorragie arrêtée, utilisez un morceau de tissu pour couvrir la plaie afin qu'elle reste propre.

Le garrot doit constituer une solution de dernier recours lorsque l'hémorragie ne peut être contrôlée par aucune autre méthode. On ne peut placer un garrot que sur un bras (juste au-dessus du pli du coude) ou une cuisse. Utilisez un morceau de tissu d'au moins 5 cm de large. Enroulez le tissu autour du bras ou de la cuisse et faites une demi-clé. Placez un bâton au-dessus du nœud et faites un double-nœud par-dessus.

Faites tourner le bâton pour resserrer le garrot jusqu'à ce que l'hémorragie s'arrête. Soyez prudent : les garrots peuvent être à l'origine d'amputations, les tissus commençant à mourir à l'instant même où ils sont coupés de leur apport en sang. C'est pour cette raison qu'il faut impérativement desserrer le garrot toutes les dix à quinze minutes pendant une durée d'une à deux minutes : le sang peut ainsi affluer de nouveau dans le membre.

Contrôler les pertes de sang

Quand on soigne un membre blessé, il faut maintenir une pression sur la plaie à l'aide d'un bandage propre et surélever le membre en le positionnant plus haut que le cœur de la victime. Cette position tend à réduire la pression du sang dans le membre, et par conséquent à ralentir l'hémorragie.



Surélever les pieds

Si vous êtes face à une personne qui se trouve en état de choc ou qui souffre d'une hémorragie interne, surélevez ses pieds pour permettre au sang de continuer de se concentrer autour des organes principaux.



Les problèmes posés par les hémorragies internes sont différents. Ces hémorragies peuvent être provoquées par un choc violent, une fracture ou une blessure profonde. Elles se traduisent par un état de faiblesse ; des vertiges ; une pâleur de la peau qui devient froide et moite ; une coloration rouge des urines ; des mouvements anormaux dans les veines apparentes ; une coloration noire des selles, qui prennent un aspect goudronneux et des vomissements sanglants. Si vous vous retrouvez face à une situation d'hémorragie interne, couchez la victime sur le dos en surélevant ses jambes. Tenez-lui chaud et parlez-lui jusqu'à l'arrivée des secours.

ÉTAT DE CHOC

L'état de choc est un état qui résulte d'une importante réduction du volume de sang circulant dans les veines. Cette réduction peut être due à des pertes de sang consécutives d'une hémorragie ; à une perte de sang au niveau des tissus, quand on a, par exemple, une jambe cassée ; ou à une perte d'eau due à une transpiration excessive, des diarrhées ou des vomissements. La peau d'une personne en état de choc est pâle, froide et moite. Son pouls est rapide et faible, de même que sa respiration.

Commencez par vous assurer que les voies aériennes du patient sont dégagées. Traitez et éclissez toute éventuelle fracture (voir p. 288-289). Veillez à ce que le patient ait chaud et soit au calme. Manipulez la personne avec beaucoup de douceur. Les gestes trop violents peuvent se révéler extrêmement dangereux. Cela paraît évident, mais quand on soigne un patient dans l'urgence, on a souvent tendance à agir de façon trop brusque.

BLESSURES ET PANSEMENTS

Une fois l'hémorragie arrêtée, il faut nettoyer et panser les plaies, et ce plus particulièrement encore quand on est confronté à une situation de survie, situation dans laquelle une blessure ouverte peut être dangereusement exposée à la saleté et à la maladie. Commencez par irriguer la blessure (laver en versant ou en projetant du liquide et non en tamponnant) avec des doses stériles de sérum physiologique ou de l'eau propre. Refermez la blessure (à l'aide de pansements papillons, si vous en avez et si la blessure n'est pas trop profonde). C'est là que votre trousse de secours va se révéler utile car vous devez alors enduire doucement la blessure d'une pommade antibiotique puis appliquer un pansement stérile et un bandage.

Astuces de l'US Army : Traitement à effectuer en cas d'état de choc

Une personne en état de choc peut mourir. Suivez les directives de l'US Army :

- Si la personne est consciente, placez-la sur une surface plane, en surélevant ses pieds de 15 cm à 20 cm.

- Si la personne est inconsciente, placez-la sur le côté, ou sur le ventre, la tête tournée d'un côté, pour éviter la survenue de l'état de choc.

- Une fois le patient mis dans l'une de ces positions, ne le déplacez pas.

- Maintenez-le au chaud.

- Si ses vêtements sont mouillés, retirez-les aussi vite que possible et remplacez-les par des vêtements secs.

- Isolez le patient du sol à l'aide de vêtements, de feuilles d'arbres, etc., et bâtissez un abri pour le protéger des intempéries.

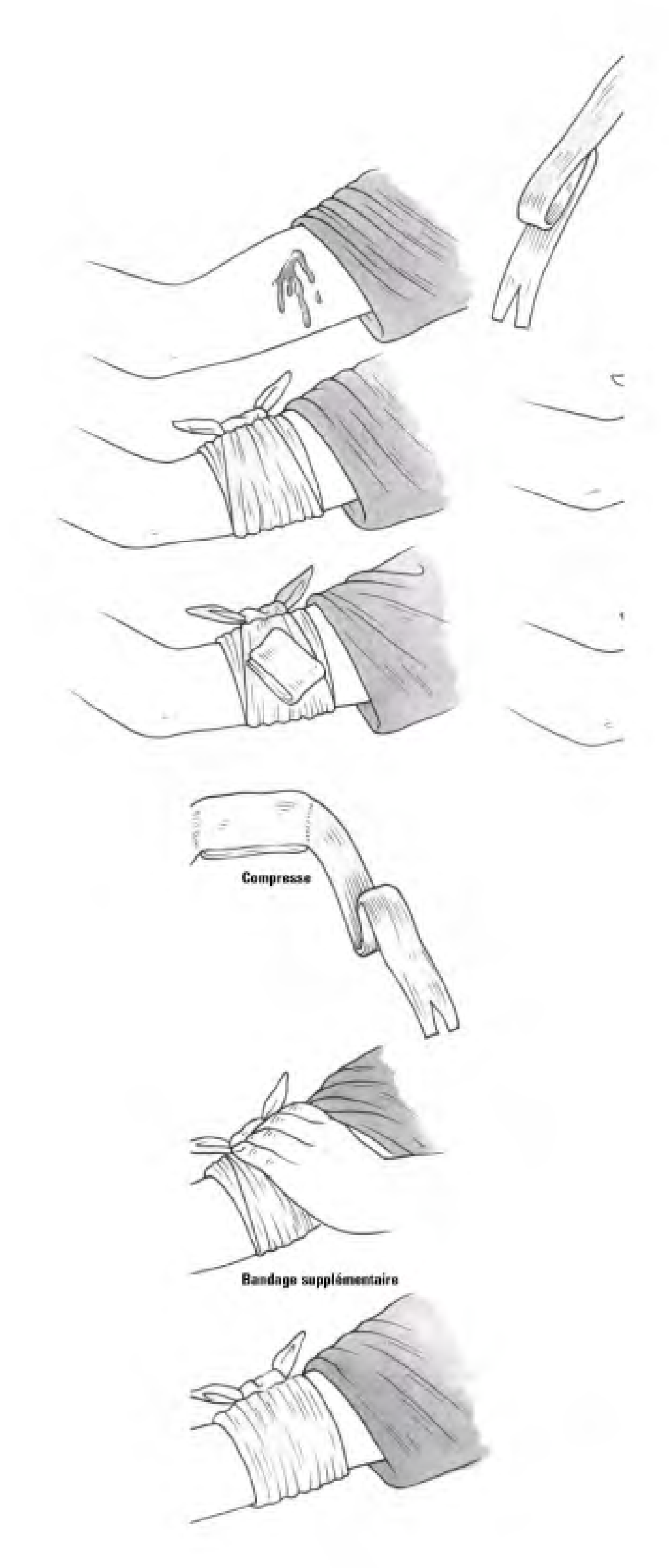
- Utilisez des liquides ou de la nourriture chaude, ou bien encore votre propre corps, pour procurer au patient une source de chaleur extérieure.

- Ne donnez à boire et à manger au patient que s'il est conscient et s'il ne présente pas de blessures au niveau de l'abdomen.

- Le patient doit se reposer pendant au moins 24 heures.

Bander une plaie

Une fois l'hémorragie contrôlée, vous devez appliquer une compresse propre sur la blessure et la maintenir en place à l'aide d'un bandage. Si vous voyez que le sang commence à tacher le bandage, rajoutez une compresse et un nouveau bandage pour maintenir la pression.



Astuces des forces spéciales : Soigner les blessures

Il faut absolument empêcher les blessures de s'infecter. Pour ce qui est du soin à apporter aux blessures dans la nature, les manuels des forces spéciales recommandent d'adopter les gestes suivants :

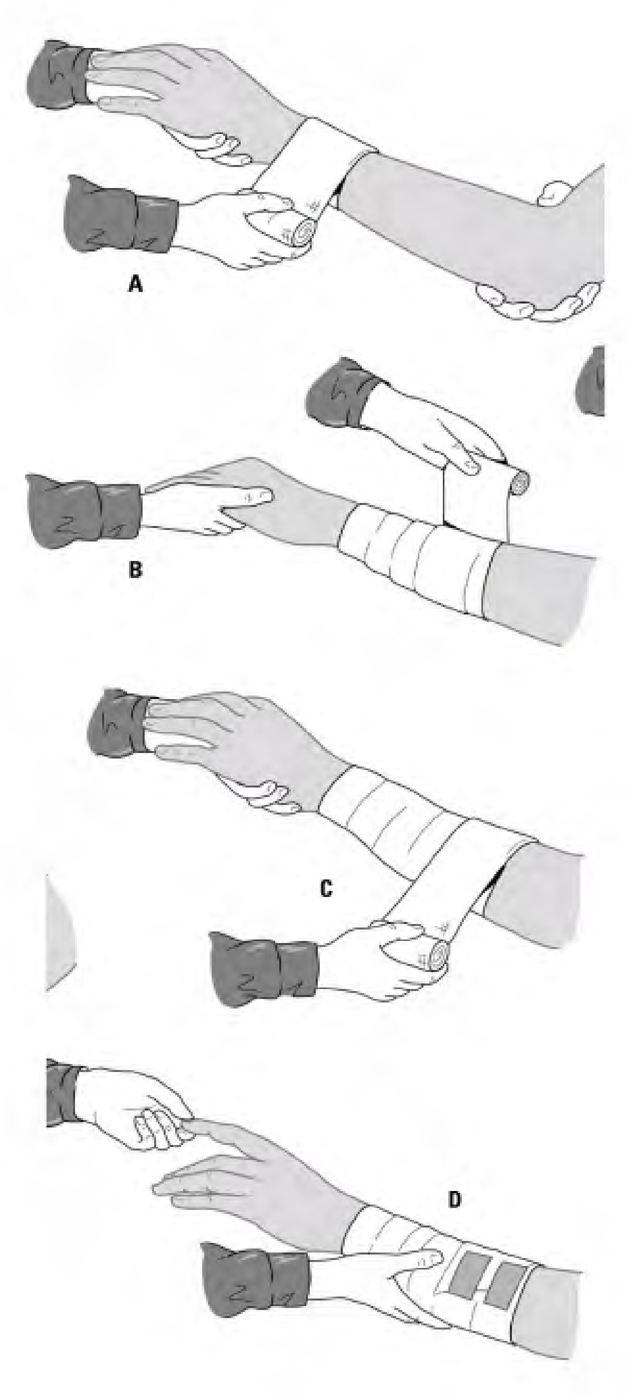
- Nettoyez la blessure en partant du centre et en allant vers l'extérieur Changez de pansement si celui-ci devient humide ou émet une odeur forte, ou bien encore si la douleur s'intensifie ou si la plaie palpite, tout ceci étant signe d'infection.

- Les infections locales peuvent être traitées à l'aide d'un cataplasme. On peut utiliser n'importe quel végétal pouvant être écrasé et pulvérisé : riz, écorce, graines, etc. Faites bouillir et envelopper dans un morceau de tissu. Appliquez sur la zone infectée le cataplasme aussi chaud que la personne peut le supporter.

- On peut aussi accélérer la guérison en enveloppant un caillou chaud dans une étoffe et en l'appliquant sur la blessure.

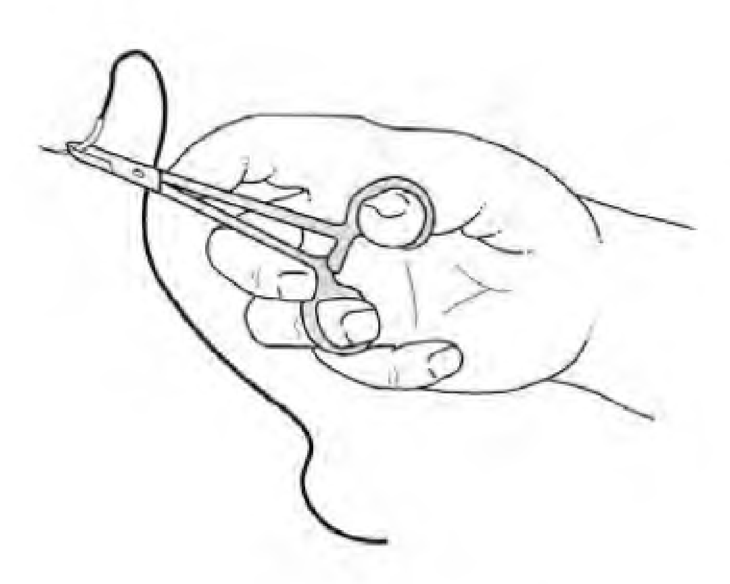
Appliquer une bande Velpeau®

Les bandes de ce type sont extrêmement faciles à appliquer (A-B-C). Ne serrez pas trop le bandage : le sang doit pouvoir continuer de circuler dans le membre. Pincez les ongles du blessé (D) pour voir si le sang reflue lorsque vous relâchez. Si tel n'est pas le cas, il faut desserrer le bandage.

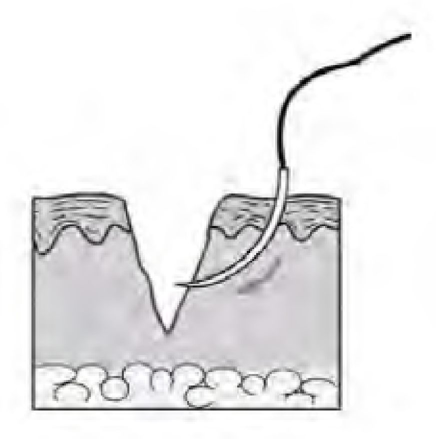


Recoudre une plaie

Il vaut mieux éviter de prendre l'initiative de recoudre une plaie si l'on n'a pas reçu de formation médicale professionnelle. Mais quand les secours tardent à arriver, on n'a parfois pas d'autre choix.

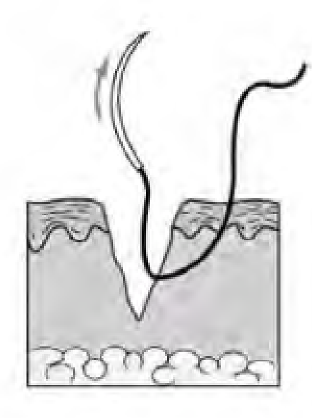


Stérilisez une aiguille et un porte-aiguille.

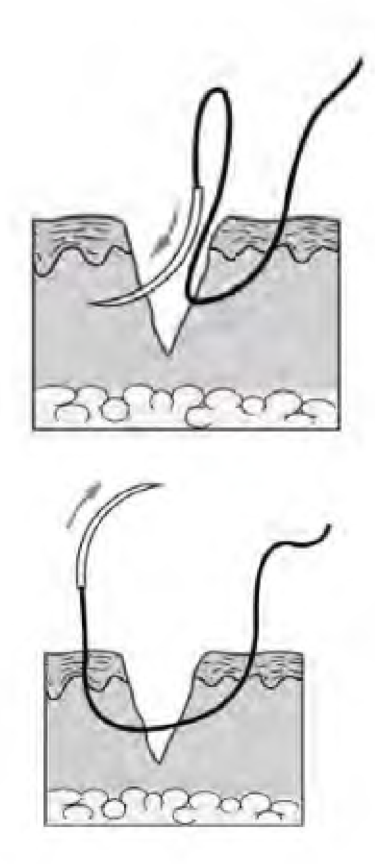


Faites un point à mi-hauteur de la blessure.

Faites passer le fil d'un côté de la blessure…

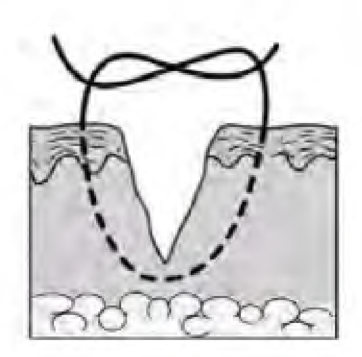


Puis de l'autre.



Resserrez la blessure.

Fermez en faisant un nœud. Répétez.



Si, pour une raison ou pour une autre, une partie de votre corps a été arrachée, vous devez traiter l'hémorragie et traiter un éventuel état de choc, irriguer et désinfecter la plaie, appliquer une pommade antibiotique et recouvrir la plaie d'un pansement. Placez une compresse de gaze sur le pansement et ajoutez un bandage. Répétez ce processus tous les jours et nettoyez en frottant doucement (pour ne pas rouvrir la blessure) toutes les croûtes jaunâtres et tous les morceaux de tissu mort.

Vous ne devez tenter de recoudre une blessure que si celle-ci est profonde et que les pansements papillons ne conviennent pas. Il vous faudra alors un porte-aiguilles (des ciseaux munis d'un sillon pour insérer une aiguille) et du fil de suture. Suturer, c'est tout simplement coudre.

À chacun des points, vous devez passer l'aiguille au fond de la plaie pour éviter que des poches d'air et de sang ne se forment et pour prendre des quantités égales de peau de chaque côté de la blessure afin d'aligner les bords. Pour attacher les points, faites des nœuds plats (voir chapitre 6). Attendez dix jours avant de couper les points de suture à l'aide de ciseaux fins. Puis saisissez les Pansements et hygiène nœuds à l'aide d'une petite pince et tirez d'un coup sec.

Les pansements, qui recueillent toutes les substances toxiques, ne peuvent être réutilisés. Mais si vous êtes dans une situation de survie et si vous utilisez des lambeaux de vêtements pour faire des pansements, vous pouvez être amené à les réutiliser . Dans ce cas, vous devez les laver minutieusement et les faire bouillir pendant au moins quinze minutes.

FRACTURES

Une fracture est une fissure, une fêlure ou une cassure située au niveau d'un os. Il existe deux types de fractures : la fracture ouverte et la fracture fermée. L'expression « fracture ouverte » signifie que l'os a déchiré la peau ou que quelque chose a traversé la peau et cassé l'os. L'expression « fracture fermée » signifie que l'os a été cassé sans qu'il y ait eu ouverture de la peau.

FRACTURE FERMÉE

Si vous soupçonnez la présence d'une fracture fermée, prenez le pouls au niveau du poignet. Si la circulation est entravée (les mains sont froides et insensibles, ou il n'y a pas de pouls), vous devez immédiatement faire repartir le flux de sang dans l'avant-bras pour éviter tout risque ultérieur d'amputation. Appliquez un mouvement de traction (tirez de façon continue) et essayez de faire revenir le pouls et la sensibilité. Ne vous inquiétez pas si la sensibilité revient mais reste partielle. Il vous faudra certainement attendre d'avoir rejoint la civilisation pour retrouver une réaction totale (la restauration de la sensibilité nerveuse nécessite souvent l'emploi de techniques chirurgicales – rassurez le patient à ce sujet).

Membre cassé

En cas de fracture fermée, la peau reste intacte ; en cas de fracture ouverte, l'extrémité pointue de l'os cassé déchire la peau. Ce dernier type de fracture doit être traité à la fois comme une fracture et comme une hémorragie.



Normal



Fracture fermée



Fracture ouverte

Relâchez ensuite lentement le mouvement de traction, tout en continuant de vérifier le pouls et la sensibilité. Si le pouls et les sensations reviennent, éclissez le membre blessé (immobilisez les articulations qui se trouvent de chaque côté du membre).

Astuces des forces spéciales de l'US Army : Liste des symptômes de la fracture

Les bérets verts sont des experts de la médecine de survie. Servez-vous de leur expérience et apprenez à identifier les symptômes qui peuvent indiquer une éventuelle fracture.

- Le patient a senti ou entendu son os se casser.

- Il est incapable de bouger son membre, ou celui-ci ne peut être bougé que partiellement.

- Le membre émet un son grinçant lorsqu'on le déplace.

- On constate la présence d'une déformation ou de mouvements anormaux dans la zone de la fracture, par exemple au pli du coude, mais pas au niveau du coude lui-même.

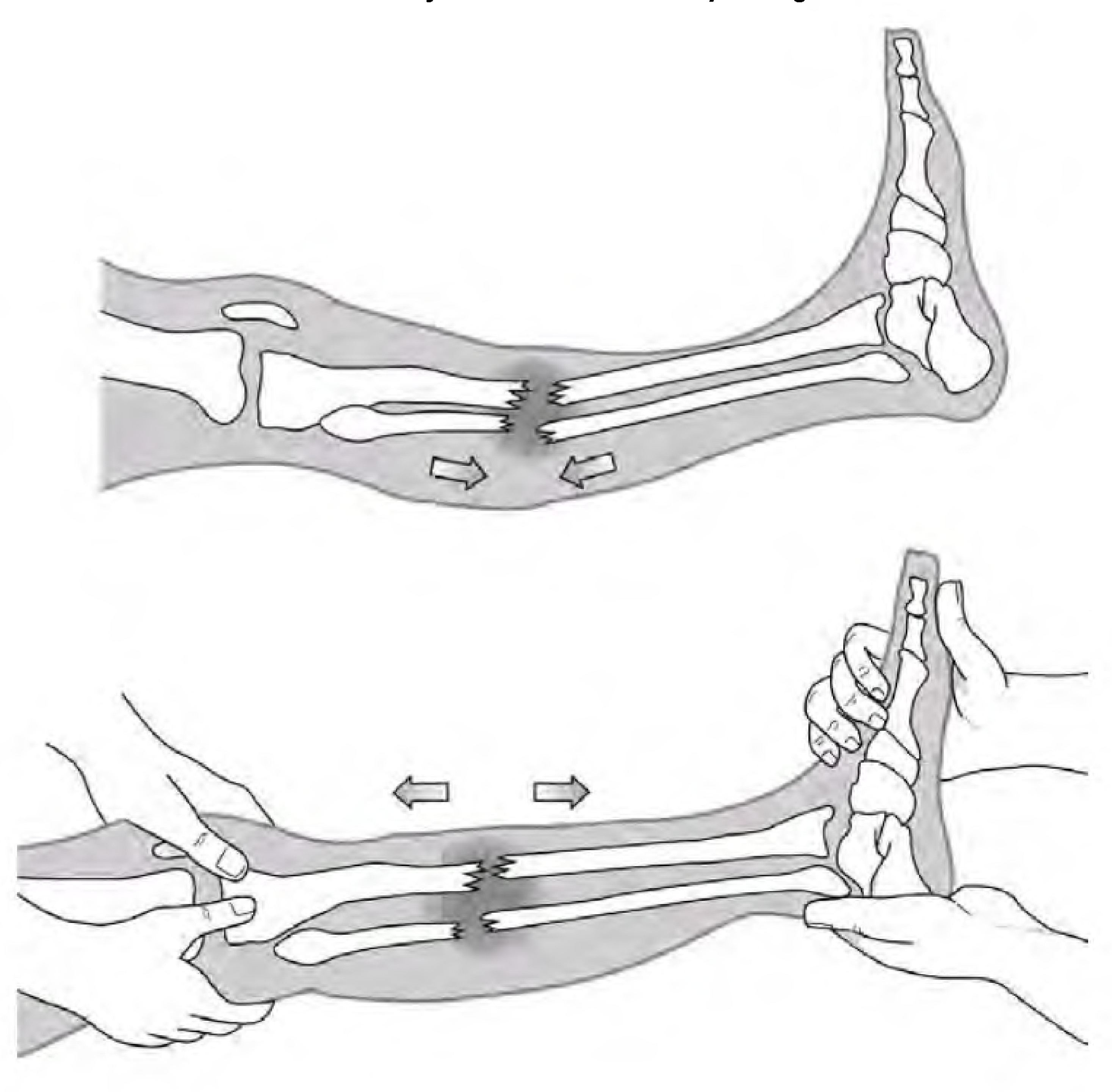
- La partie blessée est molle au toucher.

- Le patient a des spasmes musculaires.

Aligner un membre cassé

Dans le cadre d'une fracture, le terme « traction » désigne le processus qui consiste à aligner les os afin que le sang puisse reprendre son flux normal dans le membre. Tirez l'extrémité du membre vers vous, lentement mais fermement, en prenant votre temps, de sorte que le blessé puisse détendre les muscles de ses jambes.

Les os de cette jambe fracturée ne sont plus alignés.



Tirez lentement sur la jambe jusqu'à ce que les os reforment une ligne droite puis relâchez doucement. Éclissez la jambe et conduisez le blessé à l'hôpital.

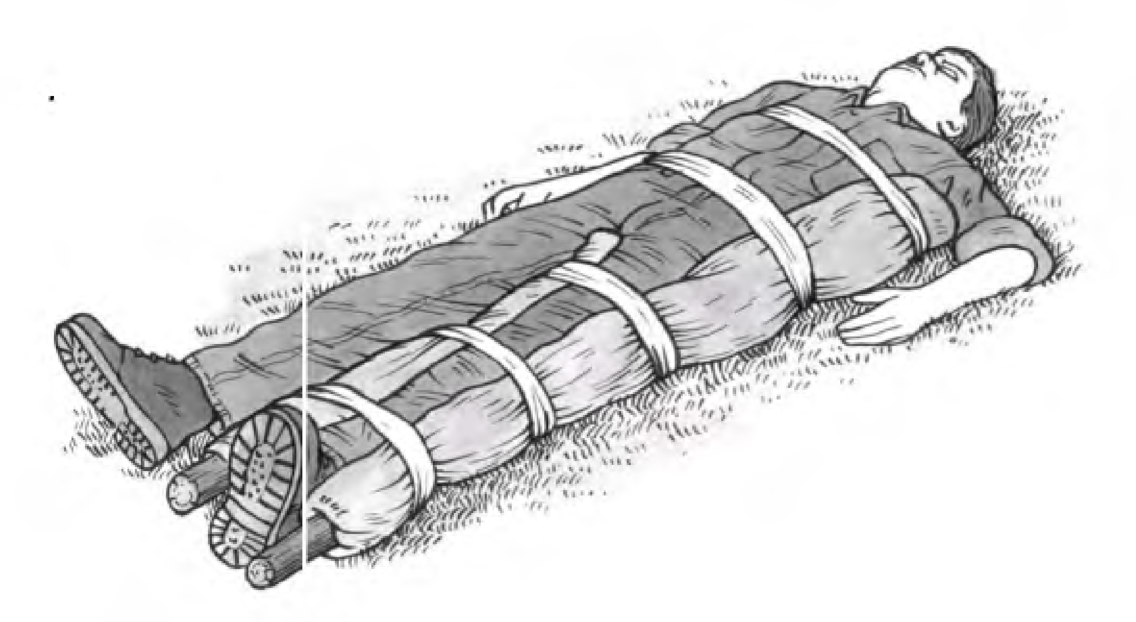
Éclisser un bras ou une jambe

Éclisser consiste à immobiliser un membre fracturé ou déboité afin qu'il ne soit pas davantage blessé par d'éventuels mouvements ultérieurs. Les éclisses ou attelles de base sont constituées de morceaux de bois. Mais vous pouvez également en improviser à l'aide de cannes, de journaux ou de magasines roulés, ou de piquets de tentes.



Le bras blessé est coincé entre deux petits morceaux de bois. L'attelle doit ensuite être soutenue par une écharpe

.



FRACTURE OUVERTE

En cas de fracture ouverte, commencez par traiter l'hémorragie si celle-ci est importante (voir « blessures et pansements »). Vérifiez la sensibilité nerveuse puis irriguez la plaie en retirant tous les fragments d'os ou de corps étrangers. Appliquez un mouvement de traction et essayez de replacer le membre fracturé et de refermer la blessure (agissez avec douceur). Inspectez ensuite la plaie pour vous assurer que les extrémités de l'os cassé soient correctement alignées. Puis posez une attelle, mais en laissant un accès à la plaie. (Ne cessez jamais de vérifier le pouls et la sensibilité. S'ils sont absents, il faut essayer de nouveau de replacer l'os et refaire le mouvement de traction.)

BLESSURE À LA COLONNE VERTEBRALE

Toute blessure située au niveau de la colonne vertébrale peut provoquer une paralysie, et même la mort. Les symptômes suivants doivent faire penser à une blessure à la colonne : douleur dans le dos et incapacité à bouger ; déformation de la colonne vertébrale ; tache molle au toucher le long de la colonne ; érection persistante du pénis ; bras levés au-dessus de la tête et incapacité à les changer de place ; incapacité à contrôler sa vessie.

Éclissage d'une jambe cassée. Notez la présence de matériaux de rembourrage autour de l'attelle, ayant pour fonction de protéger la blessure.

Stabiliser le cou

Si une personne est blessée au cou, il ne faut surtout pas la déplacer (sauf s'il est plus dangereux encore de ne pas le faire). La première chose à faire est de stabiliser sa tête et son cou dans une position naturelle.



Ici, on a utilisé une simple serviette roulée pour soutenir la nuque.



Là, le cou est soutenu par des bottes disposées pour former un creux pour la tête.

Soyez toujours très prudent si vous tentez de déplacer un patient blessé à la colonne. Si le patient est étendu sur le dos, placez une couverture pliée sous sa taille pour empêcher les fragments d'os de lacérer ou de comprimer sa colonne. Si le patient est étendu sur le ventre, placez une couverture pliée sous sa poitrine. Si vous déplacez le patient, dites-vous que sa colonne vertébrale est une unité non flexible – utilisez un brancard rigide ou une planche plus longue que le corps du blessé.

CÔTES CASSÉES

S'il s'agit des côtes supérieures, demandez au patient de retenir son souffle tandis que vous lui appliquerez deux longues bandes adhésives sur l'épaule dont le côté est touché. S'il s'agit des côtes inférieures, appliquez un ruban de feutre ou de caoutchouc mousse juste au-dessus de la fracture. Demandez au patient de retenir son souffle tandis que vous appliquerez des bandes adhésives autour du côté blessé. On peut également traiter les fractures des côtes en posant un bandage élastique autour du tronc. Ce bandage doit s'étendre de la base de la cage thoracique jusqu'à la base des mamelons. Quel que soit le traitement utilisé, la fracture mettra quatre à six semaines à se ressouder. Une côte cassée peut engendrer de violentes douleurs. Il est donc important que le patient se repose le plus possible.

FRACTURE DU CRANE

Un liquide couleur paille s'échappant des oreilles ou du nez du patient peut être le signe d'une fracture du crâne. Si vous constatez la présence de ce symptôme, placez le patient en position latérale de sécurité. Laissez les liquides s'écouler, immobilisez le patient, faites en sorte qu'il soit à son aise, et attendez l'arrivée des secours.

Petites fractures

Dans la nature, les personnes confrontées à une situation de survie se cassent fréquemment des doigts ou des orteils. Alignez les os du doigt et éclissez à l'aide de morceaux de bois ou autres matériaux similaires. Alignez de la même façon les os de l'orteil et attachez l'orteil à un orteil adjacent non cassé.

Fracture du cou

Pour stabiliser une fracture du cou, immobilisez la nuque du patient à l'aide d'une minerve, ou mettez une petite serviette ou couverture roulée sous sa nuque, et placez des sacs de sable ou des bottes remplies de sable ou de terre de chaque côté de sa tête pour la coincer. Demandez à la victime de ne pas bouger et priez pour que les secours arrivent rapidement.

Fabriquer une béquille de fortune

Ne prenez le temps de fabriquer une béquille que si le blessé est obligé de se déplacer pour être secouru et ne peut le faire sans support. La branche utilisée doit arriver à peu près à la hauteur de l'aisselle du blessé.



DÉCHIRURES MUSCULAIRES, ENTORSES E T LUXATIONS

Les déchirures musculaires, entorses et luxations sont fréquentes dans les situations de survie. La déchirure correspond à une importante élongation des fibres musculaires aboutissant à la déchirure de certains d'entre eux. L'entorse se produit suite à la torsion ou la déchirure des tissus situés près des ligaments. La luxation, qui est généralement causée par une chute ou un coup, est le déplacement d'une articulation.

Si vous avez à faire à une déchirure ou entorse, mettez le membre au repos et appliquez des objets froids dans la zone qui se situe juste après la blessure afin de soulager la douleur et d'empêcher la blessure de trop enfler. Immobilisez la blessure et traitez comme une fracture. Au bout de quelques jours, voire quelques semaines, commencez à réintroduire progressivement le mouvement jusqu'à ce que l'articulation blessée retrouve toute sa flexibilité.

LUXATIONS

Après une luxation, l'articulation se met immédiatement à enfler et une insupportable douleur apparaît. Vous devez remettre l'articulation en place avant que l'enflure et les spasmes musculaires ne rendent cette opération difficile (après une luxation, les muscles qui entourent l'articulation commencent presque immédiatement à se resserrer). Si vous omettez de le faire, votre patient risque de souffrir de gangrène ou de conserver toute sa vie une déformation.

Pour replacer l'articulation, exercez un mouvement de traction sur l'articulation puis déplacez l'extrémité du membre pour la remettre à son emplacement normal. Cette manœuvre vise à remettre l'articulation en place, mais aussi à limiter la pression au niveau des vaisseaux sanguins et des nerfs. Relâchez lentement la traction pour remettre l'articulation en place et vérifiez la présence de réactions nerveuses. S'il n'y a pas de sensibilité, c'est qu'un nerf est coincé : il faut répéter la procédure. Appliquez des objets froids sur la blessure pour réduire la douleur et empêcher la zone de trop enfler. Mettez le membre au repos jusqu'à guérison complète.

Astuces du SAS : Traiter les entorses

Les soldats du SAS combattent le plus souvent au sol, et ont donc de nombreuses occasions de se tordre les chevilles. Ils savent par conséquent de quelle façon il faut procéder pour soigner efficacement une entorse :

- Plongez l'articulation blessée dans de l'eau froide pour l'empêcher de trop enfler.

- Bandez la zone blessée, mais sans entraver la circulation.

- Surélevez le membre concerné et mettez-le au repos total.

- Si vous vous êtes tordu la cheville et que vous devez continuer de marcher, gardez vos bottes – elles feront office d'attelle. Pensez également que si vous les retirez, votre cheville enflera et vous ne pourrez plus les remettre.

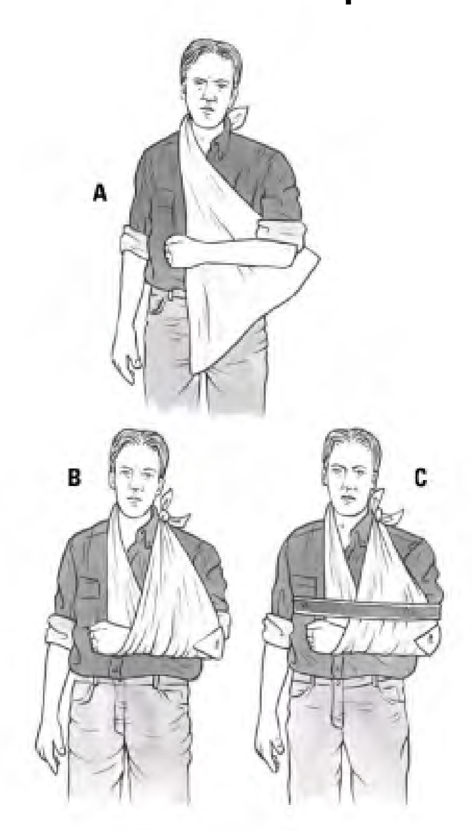
RICE

L'acronyme RICE permet de se souvenir facilement de la procédure à suivre lorsque l'on est confronté à une blessure qui enfle : repos (*Rest*), glace (*Ice*), compression (*Compression*), élévation (*Elevation*).



Écharpe

Pour Echarpe **Pour mettre un bras en écharpe, enroulez un grand morceau de tissu autour du cou du patient puis glissez-le sous son bras (A). Repliez ensuite le tissu et attachez-le en faisant un nœud au niveau du cou (B). Un bandage supplémentaire autour du torse (C) tend à renforcer l'immobilisation du membre au cours des déplacements.**



EMPOISONNEMENT

Dans une situation de survie, l'empoisonnement survient généralement suite à une morsure, une piqûre ou l'ingestion de plantes, animaux ou produits de la mer dangereux. Pour traiter une morsure de scorpion ou d'araignée, nettoyez la blessure et essayez de retirer le poison à l'aide d'un aspire-venin ou en pinçant la blessure (tout en sachant que ce geste peut se révéler infructueux). Si vous avez du tabac, mâchez-le et placez-le pardessus la plaie pour atténuer la douleur. Traitez la morsure comme une plaie ouverte. Il est possible que le patient s'en sorte, mais votre priorité numéro un doit être de le conduire à l'hôpital.

MORSURES DE SERPENTS

Les symptômes d'une morsure de serpent varient en fonction de l'espèce de l'animal, mais ils peuvent inclure une enflure des tissus situés autour de plaie, s'étendant petit à petit dans la zone environnante ; du sang dans les urines ; une soif importante ; des maux de tête importants ; une arythmie ; un état de faiblesse et d'épuisement ; des vertiges ; des troubles de la vision ; un état de confusion mentale ; des difficultés de coordination musculaire ; des palpitations ; des difficultés respiratoires ; des fourmillements ; des mouvements respiratoires excessifs ; un engourdissement des lèvres et de la plante des pieds ; des vomissements et des diarrhées ; une perte de connaissance ; une chute de la pression artérielle s'accompagnant d'une augmentation du rythme cardiaque.

La mort peut survenir au bout de 24 à 48 heures si la morsure est sérieuse et n'est pas soignée, et ilyaun risque important d'amputation du membre. Toute personne ayant été mordue par un serpent doit être traitée pour état de choc. Si vous n'avez pas d'antivenin, mettez un bandage, mais SURTOUT PAS DE GARROT, en serrant légèrement au-dessus de la blessure et en la recouvrant. Maintenez la blessure au froid à l'aide de glace ou d'eau fraîche. Votre priorité numéro un doit être d'amener votre patient à l'hôpital.

BRÛLURES

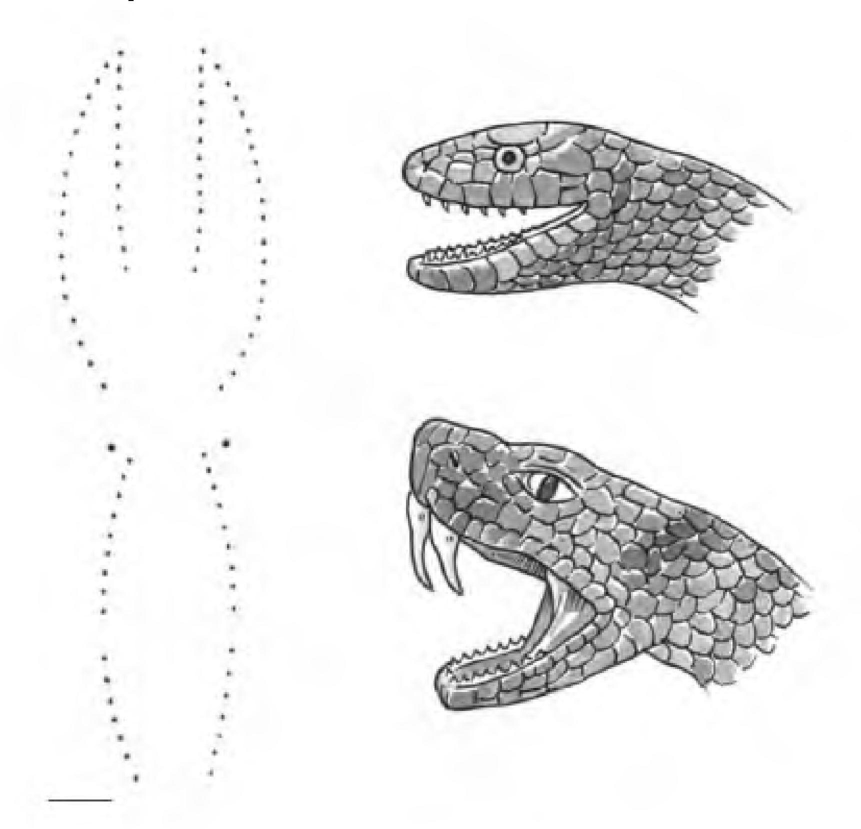
Dans une situation de survie, une brûlure peut se révéler mortelle. Les brûlures peuvent être de trois types :

-► Au premier degré, ce qui signifie que seule la première couche de la peau a été atteinte. Les brûlures de ce type sont bénignes. -► Au second degré, ce qui signifie que la première et la deuxième couche de la peau ont été atteintes. Ces brûlures, très rouges, engendrent des boursouflures et peuvent provoquer une douleur intense pendant 48 heures. Il y a perte de fluides corporels et danger d'infection.

-► Au troisième degré, ce qui signifie que les deux couches de la peau ont été détruites et que les tissus intérieurs ont été endommagés. Il y a alors d'importantes pertes de fluides corporels et danger d'infection. La zone brûlée prend généralement un aspect noir et la victime ressent une intense douleur.

Morsure de serpent

Les traces de morsures des serpents venimeux présentent généralement deux marques de perforations situées à l'emplacement des crochets à venin.



Traitement de l'empoisonnement

Les soldats des forces spéciales combattent dans toutes les régions exotiques du monde depuis plus de cinquante ans et connaissent donc des méthodes qui ont fait leurs preuves pour traiter les empoisonnements. - Si vous pensez avoir ingéré une plante empoisonnée, faites-vous vomir.

- Vous pouvez également faire un antidote : mélangez du thé et du charbon de bois avec une dose équivalente d'hydroxyde de magnésium. Le charbon absorbera le poison et le fera sortir du corps.

- Si votre peau est entrée en contact avec du poison, lavez-la à l'eau et au savon et retirez tous les vêtements qui ont pu être contaminés.

- Lavez à grandes eaux votre peau si elle est entrée en contact avec un poison chimique (après vous être, si possible, renseigné sur les propriétés chimiques du poison auquel vous avez été exposé).

- Si une personne a inhalé du poison, transportez-la dans un endroit où l'air est pur, desserrez ses vêtements et faites-lui du bouche-à-bouche.

Nettoyer une morsure

Irriguez la morsure en versant sur elle de l'eau propre. Versez l'eau rapidement, de sorte qu'elle ne stagne pas sur votre peau et qu'elle ne disperse pas les toxines du venin.



Rafraîchir une brûlure

Si vous êtes amené à vous brûler (vous ou toute autre personne), appliquez de l'eau fraîche sur la blessure, de façon continue, pendant au moins dix minutes. Ce geste tend à empêcher les effets néfastes de la chaleur de continuer à se propager dans la brûlure.



Quel que soit le type de brûlure auquel on est confronté, la première réaction doit être de rafraîchir la peau – la chaleur de la brûlure continue d'endommager les tissus bien après l'accident initial. Versez

de l'eau fraîche de façon continue sur la blessure (ou immergez la partie du corps blessée dans de l'eau fraîche), ou appliquez des compresses froides, en les rafraîchissant avec de l'eau dès qu'elles commencent à se réchauffer. Continuez ainsi pendant environ dix minutes, puis retirez tous les corps étrangers de la plaie. Recouvrez ensuite la brûlure à l'aide d'une compresse de gaze stérile non adhésive. N'utilisez pas de pansements hermétiques. Retirez la compresse tous les jours et nettoyez la brûlure à l'aide d'une compresse stérile imprégnée d'eau oxygénée (si vous en avez). Tous les tissus morts jaunes et blancs doivent être retirés quotidiennement. Il faut également remédier aux pertes de fluide, en offrant régulièrement de l'eau au patient, mais en gardant un œil sur son flux d'urine. Si celui-ci s'élève de façon anormale, réduisez les quantités d'eau. Et attendez-vous à devoir traiter le patient pour état de choc.

AFFECTIONS LIÉES AU FROID

Les climats froids peuvent provoquer toutes sortes d'affections chez les personnes non averties ou imprudentes. Bizarrement, la plus courante d'entre elles est la déshydratation, que l'on associe plus volontiers aux climats chauds.

La déshydratation se manifeste d'abord par la couleur de l'urine, qui prend une teinte jaune foncée. Parmi les autres symptômes, on trouve une perte d'appétit, un ralentissement des mouvements, une somnolence, et une température plus élevée que la normale. S'il fait très froid, vous devez apporter à votre corps beaucoup de liquide – de l'eau, mais aussi du thé ou de la soupe, par exemple. Et évitez l'alcool, qui tend à embrouiller l'esprit et à favoriser les engelures.

HYPOTHERMIE

L'hypothermie est la véritable plaie des climats froids. Une personne en état d'hypothermie voit sa température baisser en dessous de la norme, qui est de 36-38 ℃, ce qui représente une menace potentielle pour sa vie. Voici la liste des symptômes de l'hypothermie (dans l'ordre) : frissons ; tremblements incontrôlables (vous avez du mal à contrôler vos doigts et vos mains) ; tremblements violents (vous avez du mal à vous exprimer) ; baisse de l'intensité puis arrêt des tremblements ; irrationalité ; incapacité à prendre des décisions ; inconscience ; et mort. Soyez sur vos gardes si vous vous mettez à trembler. Et soyez encore plus vigilant si les tremblements cessent. Il s'agit là d'un très important avertissement. L'hypothermie se soigne par la chaleur. Cessez toute activité et mettez-vous à l'abri du froid. Faites un feu, réchauffez-vous, buvez des boissons chaudes, mangez du chocolat. Ne buvez SURTOUT PAS d'alcool : cela tendrait à vous faire perdre encore davantage de chaleur corporelle. Si vous constatez qu'une personne est en état d'hypothermie, conduisez-la à l'abri du vent et du froid. Retirez ses vêtements mouillés et remplacez-les par des vêtements secs. Placez des cailloux chauds (enveloppés dans du tissu pour éviter les risques de brûlures) ou des bouteilles remplies d'eau chaude près de sa gorge, ses aisselles et ses aines. Faites du feu pour le réchauffer. Attendez-vous à avoir à pratiquer une RCP.

PIED D'IMMERSION

Le pied d'immersion est une blessure causée par l'exposition au froid et à l'humidité. Au départ, le pied et les orteils paraissent pâles, moites, froids et durs. Le blessé commence à avoir du mal à marcher ; ses pieds deviennent enflés et douloureux. Il est impératif d'empêcher le pied d'immersion de se développer, cette affection pouvant aboutir à nécessiter une amputation de la jambe. Pour prévenir le pied d'immersion, veillez à bien laver et sécher vos chaussettes et bottes régulièrement, et séchez vos pieds aussi vite que possible s'ils sont humides.

Si, pour une raison ou pour une autre, vous êtes obligé de garder vos bottes et vos chaussettes humides, bougez vos pieds constamment en levant et baissant vos orteils et en faisant tourner vos chevilles.

Lorsque vous soignez un pied d'immersion, il faut vous montrer très doux. Ne marchez pas si vous avez un pied d'immersion, ne massez pas votre pied et n'appliquez pas de crème. Nettoyez minutieusement à l'eau et au savon, séchez et surélevez.

ENGELURES

Les engelures doivent être prises au sérieux ; elles peuvent en effet engendrer la perte d'un orteil, d'un doigt, d'un bras ou d'une jambe, et même la mort. Parmi les facteurs qui favorisent les engelures, on trouve les vêtements mal adaptés au climat, la fatigue, l'excès d'alcool et la restriction de la circulation, tout ceci dans le contexte de températures négatives. Des engelures superficielles peuvent apparaître sur les doigts, les mains, les orteils, les pieds, le visage, et parfois les genoux et les cuisses. La peau prend un aspect blanc, cireux et dur. La zone touchée est engourdie et ses contours peuvent prendre une coloration bleue ou violette. Quand l'engelure devient profonde, la partie du corps affectée est complètement gelée. La zone concernée devient blanche et dure et l'engourdissement devient total.

Prévenir les engelures

Les soldats des forces spéciales s'entraînent souvent dans l'Arctique. Ils savent que les engelures sont de dangereuses ennemies et prennent toutes les mesures nécessaires pour prévenir leur apparition.

- Faites des grimaces pour éviter que des zones dures apparaissent sur votre visage et bougez continuellement vos mains.

- Observez régulièrement votre peau et celle des autres pour détecter d'éventuelles taches blanches et cireuses au niveau du visage, des oreilles et des mains.

- Ne portez pas de vêtements serrés, qui tendent à entraver la circulation.

- Dormez habillé dans votre sac de couchage.

- Portez toujours des vêtements adaptés aux conditions extérieures. Si vos habits sont mouillés, faite-les sécher aussi vite que possible.

- Brossez vos vêtements pour en retirer la neige avant de rentrer dans votre abri. Si vous ne le faites pas, la neige fondra et mouillera vos vêtements.

- Gardez les mains sèches. Portez des gants et ne touchez pas de métal si vous avez les mains nues ; vous risqueriez d'être brûlé par le froid.

- Soyez extrêmement vigilant si vous êtes très fatigué et reposez-vous si vous êtes malade.

Si vous devez traiter une engelure, sachez qu'il ne faut JAMAIS réchauffer la zone concernée si celle-ci risque d'être de nouveau exposée au froid.

Si vous êtes dans un endroit sûr, vous pouvez réchauffer l'engelure en faisant tremper la zone concernée dans de l'eau chauffée à une température de 38 à 43 °C – l'engelure deviendra alors chaude au toucher. Puis la peau deviendra rose ou rouge : vous éprouverez alors une douleur intense. Au cours de la journée, de grosses cloques vont se former.

Ne les percez SURTOUT PAS – elles le feront d'elles-mêmes dans un délai de deux à trois semaines. Une fois les cloques percées, vous devez traiter la zone concernée comme s'il s'agissait d'une brûlure.

Si l'engelure est profonde, une croûte noire devrait se former sur la zone concernée. N'y touchez pas : cette croûte sert à protéger les tissus endommagés, et elle disparaîtra d'elle-même dans un délai de trois à six semaines. La blessure mettra en moyenne six mois à un an à guérir. N'oubliez pas de ne pas exposer l'engelure au froid ; de ne pas essayer de la réchauffer en la rapprochant d'un feu ; et de ne pas frictionner la zone, en particulier avec de la neige.

OPHTALMIE DES NEIGES

Pour prévenir cette affection, il convient de porter des lunettes de soleil. Lorsque l'on a une ophtalmie des neiges, on a les yeux rouges, douloureux et larmoyants, ainsi que des maux de tête. Bandez-vous les yeux et attendez que la douleur disparaisse. Si vous n'avez pas de lunettes de soleil, fabriquez-en une paire de fortune à l'aide d'un morceau de carton ou d'écorce, dans lequel vous percerez des petites fentes pour les yeux.

Traiter un coup de chaleur

Si une personne souffre d'un coup de chaleur, la première chose à faire est de l'allonger à l'ombre, les pieds surélevés, et de desserrer ses vêtements. Donnez-lui ensuite à boire de grandes quantités d'eau pour la réhydrater.



AFFECTIONS LIEES A LA CHALEUR

Les affections liées à la chaleur résultent toutes d'un manque d'eau ou de sel dû à la transpiration excessive, mis à part l'hyperthermie, qui résulte d'une défaillance des mécanismes de la transpiration. Les crampes de chaleur sont provoquées par une perte excessive de sel due à une transpiration excessive. Ces crampes sont de douloureux spasmes musculaires ; elles touchent généralement les bras, les jambes et l'abdomen et peuvent être dangereuses. Traiter en buvant ou en faisant boire de grandes quantités d'eau. Le coup de chaleur est quant à lui provoqué par une perte importante de sel, mais aussi d'eau, due à une transpiration excessive. La peau du patient devient froide et humide de sueur, et l'affection s'accompagne de maux de tête, de vertiges, de faiblesse et de perte d'appétit. Le coup de chaleur peut être mortel s'il n'est pas traité rapidement. Placez la victime à l'ombre. Massez et surélevez ses jambes pour favoriser le retour du sang vers le cœur. Faites boire de grandes quantités d'eau. Une hyperthermie peut se produire quand le corps n'est plus capable de se rafraîchir *via* la transpiration. La peau de la victime devient chaude et sèche, et la personne peut s'effondrer brutalement ou souffrir de maux de tête et de vertiges, et même délirer, avant de perdre connaissance. L'hyperthermie est une affection potentiellement mortelle. Le traitement consiste à faire baisser la température du corps aussi vite que possible. Placez le patient à l'ombre, déshabillez-le et aspergez son corps d'eau de la tête aux pieds. Éventez-le pour lui procurer davantage de fraîcheur. Massez ses jambes et ses bras pour stimuler sa circulation.

Remède de la couverture blanche

Si une personne souffre d'une forme sévère d'hyperthermie, vous pouvez l'envelopper dans une couverture ou un drap et asperger le tissu avec de l'eau froide. La couverture froide tendra à drainer la chaleur hors du corps du patient. Rafraîchissez régulièrement la couverture avec de l'eau froide et éventez le patient pour faciliter le drainage de la chaleur *via* l'évaporation.



Astuces du corps des marines des États-Unis : traitement de toutes les affections liées à la chaleur

Dans le désert, les affections liées à la chaleur peuvent se révéler mortelles. Il faut agir immédiatement. Suivez les conseils du corps des marines des États-Unis :

- La priorité numéro un doit être de faire baisser rapidement la température du corps du patient.

- Allongez le patient sur le dos, dans un lieu ombragé.

- Desserrez ses vêtements.

- Aspergez le patient d'eau.

- Éventez-le.

- Si le patient est conscient et semble avoir tous ses esprits, faites-le manger des tablettes de sel et donnez-lui à boire de grandes quantités d'eau (pas trop froide).

- N'administrez aucun stimulant.

GLOSSAIRE

Altitude – hauteur au-dessus du niveau de la mer.

Assommoir – piège conçu pour tuer un animal en faisant tomber un lourd poids sur lui.

Bolas – arme constituée de multiples poids attachés ensemble à une corde que l'on jette pour abattre une proie.

Calories – quantité de chaleur requise pour élever de 1 °C la température de 1 g d'eau.

Chasse à l'approche – en pistage, l'art de se déplacer silencieusement et furtivement pour ne pas alerter la proie de sa présence.

Chlore – élément chimique qui peut être ajouté à l'eau comme agent purificateur.

Conifère – terme qui désigne un arbre dont le feuillage, qui forme un cône, est constitué d'aiguilles et est résistant.

Contour – ligne, sur une carte, joignant deux points d'altitudes égales.

Coordonnées – paire de chiffres et/ou de lettres qui décrivent une position dans l'espace.

Cyclone – grande zone d'air atmosphérique caractérisée par une faible pression en son centre et par le mouvement circulaire du vent, qui tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans l'hémisphère nord et dans le sens des aiguilles d'une montre dans l'hémisphère sud.

Degré (ou °) – l'unité de mesure de l'angle. Un cer cle est divisé en 360 degrés ; chaque degré est divisé en 60 minutes d'arc, et chaque minute en 60 secondes d'arc.

Déshydratation – chez une personne, perte importante de fluides corporels n'ayant pas été remplacés par des fluides ingérés. Dysenterie – diarrhée chronique qui peut engendrer une grave déshydratation, voire la mort.

Filtre solaire – dispositif qui permet de piéger l'humidité du sol sous une bâche en plastique. La condensation produit de l'eau qui peut ensuite être bue.

Géométrie satellite – la disposition des satellites dans le ciel au-dessus d'un récepteur GPS quand celui-ci cherche à calculer sa position.

Graisses – substances naturellement graisseuses qui, chez l'être humain, sont dérivées de la nourriture et déposées dans les couches sous-cutanées et autour de certains des principaux organes.

Hydrate de carbone – élément constitué de carbone, d'hydrogène et d'oxygène que l'on trouve dans de nombreux aliments. Une fois ingérés, les hydrates de carbone se décomposent pour fournir de l'énergie.

Hyperthermie – état qui résulte d'une élévation dangereuse de la température corporelle.

Hypothermie – état qui résulte d'une chute dangereuse de la température corporelle.

Iode – élément chimique que l'on peut utiliser pour purifier l'eau.

Itinéraire – chemin reliant deux points.

Latitude – mesure d'une distance au nord ou au sud de l'équateur.

Leurre – tout objet utilisé à la chasse ou à la pêche pour attirer une proie dans un piège ou un lieu particulier.

Longitude – mesure d'une distance à l'est ou à l'ouest du méridien de Greenwich.

Mile nautique – unité de mesure utilisée par les navigateurs marins. Un mile nautique équivaut à une minute de longitude, soit 1,852 km ou 1,151 mile impérial.

Minéraux – substances non organiques dont le corps a besoin pour fonctionner correctement.

Mousson – période de précipitations et de vents intenses en Inde et en Asie du Sud-Est, qui s'étend de mai à septembre.

Point 0 – point de référence utilisé par les cartographes à partir duquel toutes les altitudes et tous les sites représentés sur une carte sont mesurés et calculés.

Quadrillage – lignes horizontales et verticales d'une carte qui permettent de définir une position.

Référence – position définie en fonction du quadrillage d'une carte.

Relèvement – la direction que vous donne votre boussole pour aller de votre position à un point de repère ou à votre destination. Nord magnétique – la direction du pôle nord magnétique.

Orthodromie – ligne droite imaginaire reliant deux points dans l'espace et utilisée pour s'orienter. Permanganate de potassium – substance chimique qui peut être utilisée pour stériliser de l'eau.

Pistage – activité qui consiste à suivre une proie humaine ou animale en observant et en suivant les signes qu'elle a laissés derrière elle. Piste – Série linéaire de signes indiquant le passage d'une proie animale ou humaine à travers l'environnement. Proie – animal ou être humain qui est suivi ou chassé.

Protéines – composés organiques qui constituent une partie importante des organismes vivants. Les protéines sont, entre autres, indispensables au bon fonctionnement des tissus, des muscles et des anticorps.

Sac à condensation – sac plastique que l'on attache à une branche pour piéger la vapeur d'eau émise par le végétal et la condenser afin de récolter de l'eau potable.

Savane – plaines herbeuses des régions tropicales ou subtropicales dont le terrain est plan et très peu boisé.

Tempéré – tout climat caractérisé par des températures douces.

Tropiques – région s'étendant entre le 23°27' de la titude nord et le 23°27' de latitude sud. Véritable nord – la direction du pôle nord géographique.

Vitamines – groupe de composants organiques jouant un rôle indispensable dans la nutrition humaine, bien qu'ils soient requis à de très faibles doses.

INDEX

A

B

C

F

G

P

R

S

Chris McNab

MANUEL DE SURVIE DES FORCES SPECIALES

Par leur formation, les forces spéciales sont entraînées pour résister à toutes les situations dangereuses sur tous terrains et par tous les temps. Ce guide pratique illustré deviendra rapidement indispensable aux amateurs de randonnée extrême, montagnards, campeurs et baroudeurs de tout poil. On y apprend à s'orienter avec les étoiles, estimer les distances, prévoir la météo, chasser, faire du feu, trouver de l'eau et de la nourriture dans n'importe quelle condition, se construire un abri de fortune, survivre aux climats extrêmes, porter les premiers secours, etc.

Grâce à une approche ludique mais précise et sérieuse, illustrée de plus de 300 images, l'auteur met à la portée de tous, les enseignements essentiels dispensés dans le cadre de la formation des forces d'élite pouvant faire face aux situations les plus extrêmes.

Chris McNab est un spécialiste des techniques de survie dans la nature. Il a publié plus de vingt livres, notamment How to Survive Anything, Anywhere *et* First Aid Survival Manual. *Au Pays de Galles, où il réside, McNab forme aux premiers secours et enseigne les diverses techniques de grandes randonnées.*

14 €
ISBN : 978-2-84736-517-7



SODIS 721788.3

nouveau monde
éditions
www.nouveau-monde.net

Conception graphique : Elisabeth Chardin